THE RECOVERY KERNEL

Dancefloor Intelligence Series.

განისვენეთ.

ფესტივალებისა და კლუბების ცეკვების გიდი.

გაითიშეთ ტელეფონი. თქვენ უკვე იცით, სადარ ხართ.

ფორმალური ცეკვის გაკვეთილები არ არის საჭირო.
არანაირი სიმაღლის აღნიშვნა. არანაირი "ფარფარების ქარიშხული". არანაირი მოცულების მუდმივად დაბალი ტელეპროგრამების განმეორება.
ფუნდამენტური ნაწილი. BPM მატრიცა. ტანგოსა და ჩა-ჩას ელემენტები. და ერთი წესი, რომელიც ყველაფერს აჯoინებს.

რატომ არსებობს ეს οδηγός.

THE CENTURION — ნარკოტიკები არ□□□□□□თქენ უკეთეს მოცეკვავეებს. ისინი მხოლოდ იმიტომ, რომ არ გაწუხებთ, რომ არ ხართ კარგები.

ორი რამ აფუჭებს საცეკვაო ფართს მათთვის, ვინც არ იყენებს ნარკოტიკებს: პირველი არის ტელეფონი, ხოლო მეორეა პირადი შეხედულება, რომ ყველა სხვა კაცია ცეკვავს და ისინი არა.

ორივე პრობლემა გადაჭრითი არის. ტელეფონი შეიძლება გამოიყენოთ, თუ იცით, როგორ გამოიყენოთ ხელები. სასჯელი შეიძლება შეიცვალოს, თუ გაიგებთ, რომ ცეკვავ კორპუსში მყოფი ადამიანების უმეტესობა მხოლოდ სამ რ şeyi აკეთებს და მას ცეკვას უწოდებს - და ეს სამი რამ, თუ განზრახვითაა შესრულებული და μουσική-სთან არის შეთავსებული, სრულიად საკმარისია.

ვერძი არ აკრობს იმას, თუ როგორ უნდა მოძრაო. ის აფარებს იმას, რომ გინდა თუ არა იცი, როგორ უნდა მოძრაო. ეს არის ფარმაკოლოგიური რეალობა MDMA-ს სოციალური ინჰიბიციის და ალკოჰოლის კორტიკოლიმბიკური დამშვილების შესახებ. ის თვითშფასება, რომელიც ცეკვის ენერგიას გრძნობს, როგორც გამოცდას, ქრება ნივთიერებასთან ერთად და ბრუნდება მოწონილ მდგომარეობაში. Recovery Kernel-ის მიდგომა: აძლევთ სხეულს რეალურ ინსტრუმენტებს, რათა თვითშფასებას არაფერი დარჩეს, რის საფუძველზეც იმუშაოს.

ნანავის პრობლემაც რეალურია. არსებობს კონკრეტული თვისება, რომელიც იწვევს სიზარმაცეს: მუსიკის პიკებს შორის ლოდინი, აუდიტორიის ენერგიის გაზრდის

მოლოდინი, იმის დათვლის მოლოდინი, რომ ადამიანი თქვენსკენ იყურებოს. ასეთ დროს ტელეფონი ან ნარკოტიკი ხდება ჩვეულებრივი გზა. ცეკვა არის სხვა პასუხი. აქტიური ფიზიკური ურთიერთქმედება მუსიკასთან ბევრად უფრო საინტერესოა, ვიდრე ტელეფონთან. ეს οδηγები ამ ურთიერთქმედებას აძლევს სტრუქტურას.

THE RECOVERY KERNEL – □□□□□□□□□ ОДНГ□□.

SECTION 0

რეკვესთან დაკავშირებით: იცოდეთ, საიდან ხართ.

ავიაციის ტრენა · ჟანგი და ნახშირბადი · ჰიდრატაცია · შესვენების პუნქტები · კონგას რიგები.

გაი□□□□ით ოთახში, სანამ მას გამოიყენებთ.

ხუთი წუთი ინსტრუქციის გაცემის, როდესაც ადამიანი მოდის, მოგერიცხება ერთი საათი პრობლემების თავიდან აცილების. იცით, სად არის ჰაერი. იცით, სად არის წყალი. იცით, თუკი ორგანიზმს რა-იმე ესაჭიროება, რასაც მუსიკა ვერ უზრუნველყოფს, საით უნდა მიხვიდეთ.

მოხვედრის პროტოკოლი: პირველად, შეისწავლეთ ოთახი.

"ცენტურიონი" - ყველა პილოტი შეამოწმებს თვითმფრიანს გაფრენამდე. ყველა მეზღვაური შეამოწმებს რუკებს. დაათვალიერეთ სივრცე.

პირველად, როდესაც რომელიმე ფესტივალის ადგილზე, კლუბში ან სხვა ღონისძიების სივრცეში ჩამოხვედრამდე, არ წავიდეთ ბარში, არ შევეც ვნებიანობთ და არ მოვიწონოთ იმის შესახებ, თუ ვინ უკრავს. პირველ რიგში, უნდა გავუვლოთ სივრცეს გარშემო, ყურადღებით. ეს ხუთი წუთი გრძელდება. ის ინფორმაციას მოგცემთ, რომელიც სხვა შემთხვევაში ხელმისაწვდომი არ იქნება ან რომლის მოპოვებაც გაცილებით რთული იქნება, როდესაც სივრცე ივსება, როდესაც შუქი მცირდება და როდესაც ჩვენი ფიზიკური მდგომარეობა იცვლება.

ეს არ არის პარანოია. ეს არის ორიენტაცია – ისევე, როგორც ყველა გამოცდილი მოგზაური აკეთებს ახალ სასტუმროში, ყველა პილოტი გაფრენამდე და ყველა მებაღე გასვლის წინ. იცით გეოგრაფია, სანამ საჭირო იქნება მისი სასწრაფოდ გამოყენება.

ხუთი პუნქტიანი ორიენტაციული გასეირნება.

პუნქტი.	რა უნდა იპოვოთ და გახსოვდეს.	რატომ არის ეს კონკრეტულად

		მნიშვნელოვანი?
1. სასწრაფო გასვლის კარიბჭეები.	გაითვალისწინეთ მათი რაოდენობა. გაითვალისწინეთ მათი ადგილმდებარეობა თქვენი სავარაუდო პოზიციის მიხედვით, რაც შეიძლება იყოს ცეკვების მოედანზე. ყოველთვის უნდა იყოს მინიმუმ ორი, რომელიც ნებისმიერი ადგილიდან მთავარ იატაკზე კარგად ჩანს. გაითვალისწინეთ, არის თუ არა მათზე სიგნალიზაცია (ეს არის), რაც იმას ნიშნავს, რომ მათი გამოყენება არასაგანგებო შემთხვევებში არ არის დაგეგმილი - თუმცა მნიშვნელოვანია მათი ადგილმდებარეობის ცოდნა.	მრავალრიცხოვანი ადამიანების მასაში, საგანგებო სიტუაციებში – ხანძრში, პანიკასთან დაკავშირებულ შემთხვევებში, ანდა "დაბნევის" დროს – ბუნებრივი მოძრაობა შესასვლელთან მიმართულია. შესასვლელი ყველაზე საშიშ ადგილს წარმოადგენს. ალტერნატიული გამოსვლების ცოდნა არის განსხვავება ადამიანების ჯგუფის ავტომატური რეაქციას და თქვენს ინდივიდუალურ გადაწყვეტილებებს შორის.
2. სამედიცინო/პირველადი დახმარების პუნქტი.	ზოგჯერ ის მდებარეობს მთავარ შესასვლელთან ახლოს, დასვენების სივრცესთან ან კარგად ნაჩუქრებულ ადგილზე. დიდ ფესტივალებზე ეს შეიძლება იყოს კარავი ან კარგად დანიშნული ტერიტორია. კლუბებში ხშირად პირველადი მზარდობის პერსონალი, რომელიც პრომოტერმა აიყვანა, არის განთავსებული შესასვლელთან ახლოს. გაითვალისწინეთ მისი მდებარეობა, მაშინაც კი, თუ არ გეგმავთ მის გამოყენებას.	თუ თქვენთან მყო პირს ან თქვენთვის საჭიროა სამედიცინო yardım, მაშინ ხმაურიანი ადგილას, სიმშვიდების გარეშე, ამის ძიება არ არის კარგი. სასწრაფო დახმარების პუნქტს ეცადეთ, როდესაც გარემო მშვიდი იქნება და თქვენი მდგომარეობა სტაბილურია.
3. ჰიდრატაცია.	უფასო წყალი: ბრიტანეთის დაწესებულებებს კანონიერად ვალდებულიყვია უწარმოებლად მიაწოდონ წყალი. თითქმის ყველა დიდ ფესტივალზე არის წყლის სადენი. იცოდეთ, რომელი კონკრეტულად ბარი გაძლევს წყალს (უბრალოდ "ბარი" კი არა). შეამოწმეთ, არის თუ არა უფასო წყლის წერტილები (ისინი ხშირად გვხვდება ბრიტანეთის ფესტივალებზე, მაგრამ ნაკლებად ხშირად Ευρώპაში). იცოდეთ რიგების სიგრძე სხვადასხვა დროს დღეში (ისინი მნიშვნელოვნად იზრდებიან ღამის შუა ხნის შემდეგ).	საათში 500 მლ ელექტროლიტების შემცველი წყლის მიღებით, თქვენ ხშირად მოითხოვთ ჰიდრატაციას. თქვენი საყვარელი ცეკვის ადგილიდან წყლისკენ სწრაფი ترین გზის გაგება არის პრაქტიკული გამოთვლენა, რომელიც განსაკუთრებით მნიშვნელოვანი ხდება მესამე საათზე.
4. სველი შაბევი	მთავარი სველი შაბატები და ყველა დამხმარე სველი შაბატი. კლუბებს	MDMA-მ ზრდის სასწრაფო აუცილებობას. GHB-ს

	ხშირად აქვთ სველი შაბატები რამდენიმე სართულზე ან სხვადასხვა ადგილას - თუმცა, როგორც წესი, მხოლოდ ერთი მათგანია, რომელსაც ადამიანები იყენებენ, რაც იმას ნიშნავს, რომ მეორე ჯგუფი ყოველთვის ნაკლებად დატვირთულია. ორივე უნდა ეცოდოთ. გეცოდეთ, როგორ მისვლა იქიდან ცეკვის ფართიდან სიბნელეში, როდესაც ვენახი სავსეა, როდესაც მუსიკა ხმაურიანია და ორიენტაცია უფრო რთული ხდება.	შეუძლია გავლენა მოახდინოს შარდის ბუშის შეგრძნებაზე. სტიმულანტები ასევე ახდენენ გავლენას სასწრაფო აუცილებობაზე. იმის ცოდნა, სადაც არის ტუალეტი, როდესაც ჯერ არ არის სასწრაფო აუცილებობა, ნიშნავს, რომ თქვენ არ ხართ მუქ და გადაჭარბებული სივრცეში, ცნობიერების შეცვლილ მდგომარეობაში, სადაც ვეძებთ ნიშანს, რომელიც ვერ გავიგებთ.
5. დასასვენებელი/□□□ ის ადგილები.	მშვიდების ოთახი, თუ არსებობს. გარე მოწევის ადგილი (ხშირად ყველაზე ცივ და ნაკლებად დასახლებული სივრცე ნებისმიერ ადგილზე). ნებისმიერი სავარჯიშო ადგილი, რომელიც მდებარეობს შენობის კიდეებზე. პატარა ოთხი, კიბეები, ტერასები, რომლებიც მოსაყრელ ადგილს უზრუნველყოფენ. იმ სივრცეები, სადაც ჰაერის ნაკადის მაღალი კონცენტრაციაა (ჰაერსამრე □ ების ახლოს, სხვა ოთახებთან მისასვლელის ახლოს, გარე კედლების ახლოს).	მეექვსე თავიდან, ცეკვის οδηγός: 150 ბემპის სიჩქარით შესრულებული ინტენსიური მოძრაობები 450-600 კალორიას აწვდის საათში. ორგანიზმს დასვენება ესაჭიროება. იმის ცოდნა, თუ სად უნდა წახვიდე, სანამ ეს საჭიროება სასწრაფო გახდება, ხელს უშლის გონებგარეშე მოძრაობას ხალხმრავლ კლუბში, სადაც მაქსიმალიზებულია ადამიანთა რაოდენობა, და სადმე დასასვენებლად.

ტევადობა და ხალხის სიმჭიდროვე.

ღონისძიების ადგილის ინსპექტირების ერთ-ერთი ნაწილია ამჟამინდელი მრევლის სიმჭიდროვის შეფასება და პროგნოზირება, თუ რამდენად შეიცვლება ის ორი,ოთხი და ექვს საათში. ეს ინფორმაცია გეხმარება, რომ მთლიანად ღონისძიების განმავლობაში განსაზღვროთ, სად უნდა მოქცეულიყავით ცეკვის ენობაზე – და ამას აქვს პირდაპირი ფიზიოლოგიური საფუძველი, გარდა პრაქტიკული ასპექტებისა.

ჯგუფის სიმჭიდროვე	□ოგორ გამოიყურება	ფიზიოლოგიურად რას ნიშნავს?
იშვიათი – ადრეული მოსვლა ან დიდი სივრცე, რომელიც შეფარდებაში არ	შეგიძლიათ ორივე მკლავი გაიწევთ, არავის შეეხებით. ჯგუფებს შორის კარგად არის მოწესრიგებული სივრცე.	ოპტიმალური. სრული მოძრაობის თავისუფლება. მაქსიმალური ვენტილაცია თქვენი vüცის გარშემო. ცეკვის ფართი ყველაზე

არის მრავლობითი ჯგუფთან.		ხელმისაწვდომია და ყველაზე სასიამოა ამ სიმჭიდროვესთან ერთად. სწორედ ამიტომ, ადრე მისვლა და კარგი ადგილის დაკავება ღირსია.
კომფორტული – სივრცე, რომელიც ახლოვდება თავისი სოციალური სიმჭიდროვის ზღვარს.	თქვენ უნდა იყოთ საკმაოდ შორს ყველაზე ახლომდგომი უცნობიდან. თქვენ შეგიძლიათ თავისუფლად მოძრაობა, მაგრამ გესმით, რომ ირგვლივ სხვა ადამიანები არიან.	მოძრაობა ყველა მიმართულებაში შესაძლებელია. ნახშიერბადის კონცენტრაცია ნორმაულია. ტემპერატურა შესაბამისი არის. ეს არის სასწრაფო სიმჭიდროვე, რომელიც კარგი ძილისთვის არის საჭირო.
დატვირთული - ადგილმდებარეობა, რომელიც ანახლოვებულია მაქსიმალურ სატევრობასთან.	კაცი კაცზე დგომისას. მოძრაობა შესაძლებელია, მაგრამ ის ძირითადად ხალხის ნაკადით არის დამოწებული, ვიდრე პირადი არჩევანით. გრძნობთ ადამიანების სხეულის ტემპერატურას თქვენი ახლოს მყოფებისგან.	CO_2 დონე იზრდება. ტემპერატურის რეგულირება უფრო გვირგვინდება. მოძრაობის ვარიანტები შეზღუდულია იმ სივრცით, რომელიც ხელმისაწვდომია – მინი-სტაფები, არა სრულფასოვანი სტაფები. თუ თქვენ უკვე ხართ ასეთ სიმჭიდროვასთან, როდესაც ჩამოხვედრებით: იპოვეთ კიდეები, იპოვნეთ ჰაერის ნაკადები, განსაზღვრეთ თქვენი ადგილი, სანამ ცენტრში გადაინაცვლებთ.
გადატვირთვა – უსაფრთხო საზღვრებს აჭარბებს.	თქვენ ვერ აწევთ ხელებს თავისუფლად. толпа მოძრაობს ერთიანად. გრძნობთ ზეწოლას რამდენიმე მიმართულებიდან ერთდროულად.	საშიში. ნახშირმომონაცვლის დიოქსიდის (CO_2) კონცენტრაცია მნიშვნელოვნად არის მომატებული. ტემპერატურული რეჟიმის დარღვევა ხდება. არ დაუმატოთ თქვენი წონა ცენტრალურ ნაწილს. გადაინაცვლეთ კიდეებზე, მოძრაობთ გამოსასვლელებისაკენ ან გადმოხვდით გარეთ. ეს სიმჭიდროვე, გაუventილაციო სივრცეში, სამედიცინო ემისიის წინმსწრებია.

ჟანგის/CO_2 კითხვა: რატომ აფუძნებს ადამიანთა სიმჭიდროვე იმას, თუ როგორ გრძნობთ თავს.

THE CENTURION — თავისებრ headaches ყოველთვის ნივთიერებების გამო არ არის. ხშირად ეს ჰაერი შეიძლება იყოს.

ორმაგი ჰაერში შეიცლება დაახლოებით 0,04% ნახშირმომონაცვლეული გაზი (400 მილიონი ნაწილი). კარგად □□□ტილიруемом სივრცეში, CO_2 რჩება ამ დონესთან ახლოს, ανεξαρτήτως толпы. ცუდად □□□тилируемом შიდა სივრცეში - განსაკუთრებით υπόγεια ოთახებში, დაბალი ჭერით გათავსებული ოთახებში ან ნებისმიერ ადგილას, სადაც ჰაერის მიმოქცევა არ არის შესაბამისად გათვლილი толпы-ზე, CO_2 იზრდება толпы-ს გამო.

CO_2 დონე	სად ხდება ეს ღონისძიებები?	რა ხდება ორგანიზმში?
400–800 ppm (ორმაგი, კარგად გათბენილ გარემოში).	გარე ფესტივალების სცენები. დახურული სივრცეები, სადაც ჰაერის მიმოქცევა არის შესაბამისი. კარიბრჭოლების yakınında და გარე კედლების yakınında. დიჯის კაბინის yakınında (რომელიც ხშირად კონსტრუქციით უკეთ არის გათვლილი ვენტილაციისთვის).	ორმაგი. არ ახდენს გავლენას კოგნიტალურ ფუნქციებზე ან ფიზიოლოგიაზე, CO_2-ის მიერ კონკრეტულად.
800–2000 ppm (დაპოწილ შიდა სივრცე).	ნებისმიერი დახურული სივრცე, სადაც ბევრი ადამიანია შეკრებილი და ვენტილაცია არ არის საკმარისად კარგი. უმეტეს შემთხვევაში, ესენია კლუბები პიკალურ საათებში, განსაკუთრებით ცენტრალურ ტანც მოფენზე.	1000 ppm კონცენტრაციაზე: კონტროლირებულ კვლევებში დაფიქსირებულია მსუბუქი კოგნიტური ეფექტები – მცირე ხანგრძლივობა მოითხოვება გადაწყვეტილებების მისაღებად. 1500–2000 ppm კონცენტრაციაზე: თავის ტკივილის მიდრეკილება, მსუბუქი დაღლილობის მომატება. ეს ეფექტები მცირეა, მაგრამ გამდიდრებულია ორგანიზმის გაუწყალებლობით, სიცხით და ნივთიერებების ზემოქმედებით.
2000–5000 ppm (მწირველი ვენტილაცია, სიმჭიდროვე).	ქვემოთ მდებარე სივრცეები, სადაც მაქსიმალურია ადამიანთა რაოდენობა. ცუდად გათბერილ ოთახები. ძალიან ხშირი ჯგუფის ცენტრალური ნაწილი შიდა ღონისძიებაზე. ნებისმიერი ადგილი, სადაც კედლებზე ან ჭერზე კონდესაციას ხედავთ, რაც წარმოადგენს ტენიანობის შედეგი.	გონებრივი ტკივილი, რომელიც მოსვლა უფრო სწრაფად ხდება, ვიდრე მოსალოდნელია. თავბრუხვევა, რომელიც გამოიყურება დისპროპორციულად. შეზღუდული მსჯელობა, რაც განსხვავდება ნარკოტიკების გავლენისგან. გაზრდილი სუნთქვის სიჩქარე. დაღლილობა,

		რომელიც მოდის უფრო ადრე, ვიდრე ფიზიკური აქტივობებიდან უნდა იყოს მოსალოდნელი. ეს სიმპტომები ხშირად მიეკუთვნება ნარკოტიკებს – შესაძლოა, ეს ჰაერი იყოს.
5000+-ზე მეტი ppm (უსაფრთხოება – იშვიათი, მაგრამ შესაძლებელია).	ძალიან ცუდად გათბენილი, პატარა სივრცეები, განსაკუთრებით ბაზის კოშმარეული, სადაც ბევრი ადამიანია. ეს არ არის გავრცელებული პროფესიონალურმა ორგანიზაციებმა მოწყობილ ღონისძიებებზე, მაგრამ დაფიქსირებულია არალეგალური ან არასწორად მართვადი შეხვედრებზე.	ზომიერი თავისმსრებობა, სუნთქვის გვირგვინება, გულისცემის სიჩქარის მომატება, მსჯელების უნარის შემცირება. ეს არის ადგილმდებარეობის პრობლემა და საჭიროა შენიდან გამოსვლა. თუ თქვენს გვერდით მყოფ რამდენიმე ადამიანს ერთდროულად აღენიშნებათ ეს სიმპტომები: პრობლემის მიზეზი ჰაერია, არა მხოლოდ ნივთიერებები.

როგორ მოვიპოვოთ უკეთესი ჰაერი ნებისმიერ სივრცეში.

ვერ ხართი შეგვიძლია ვენთილაციის შეცვლა. შეგიძლიათ დაიკავოთ ის ადგილი, სადაც ჰაერი უკვე უკეთესია:

- დიჯეი-ს კაბინის ახლოს — დაწესებულია, რომ ადგილებმა უზრუნველყონ დიჯეის დასაცავად ტემპერატურა და CO_2-ის კონცენტრაცია გაფართოებული პერიოდებისთვის. ვენტილაცია დიჯეის ადგილას თითქმის πάντα უკეთესია, ვიდრე ცენტრალურ ნაწილში, სადაც ხდება ცეკვები.
- გარე კედლების ახლოს — ნახშიბის ოქსიგენი (CO_2) უფრო კონცენტრირებულია ოთახის ცენტრალურ ნაწილში და ვრცელდება კედლებისაკენ, სადაც ჰაერი შედის. ცეკვის მოედანი გარე კედლის მახლობლად, როგორც წესი, უკეთეს ჰაერს ატარებს, ვიდრე ცენტრი.
- კარიბრჭოებში, რომლებიც სხვა სივრცეებთან არის დაკავშირებული – ყველა დაკავშირებულ სივრცეს ჰაერის მიმოქცევის გზა აქვს. ოთახებს შორის არსებულ ადგილს უკეთესი ჰაერი აქვს, ვიდრე თითოეული ოთახის შიგნით.
- მაღალ ადგილებში – ნახშიშემცველი გაზი (CO_2) ჰაერსთან შედარებით ცოტათი უფრო მძიმეა, მაგრამ დიდ ჯგუფში ეს ეფექტი მცირეა. თუმცა, აუწივებული პლატფორმა ან ბალკონის არეა როგორც წესი, უკეთ გათვლილი ვენტილაციით.
- ნებისმიერი შესახლებული ჰაერსატყუპის, ვენტილის ან გულუხვირთან ახლოს – შეგრძნება ჰაერის ნაკადისთვის. თუ ჰაერი მოძრაობს, ეს ნიშნავს უკეთეს CO_2 გაცვლას. მუშა ჰაერსატყუპთან არსებული ტემპერატურული სხვაობა შესამჩნევია, თუნდაც თბილ სივრცეში.
- გარე სივრცე - გარე შეწევნის არეალი, გარე ტერასა, გარე სცენა. გარე CO_2 ყოველთვის არის გარემომ حტური. თუ თავისებრმა დაღლილობამ, თავის ağrმით ან უცნაურმა თავბრუვმა გაფრცქვინა შიგნით: წასვლა გარე სივრცეში ათი წუთით, სანამ ყველაფერს ნივთიერებებზე არ მიაკუთვნებთ.

CO_2 + MDMA + ტემპერატურა + ორგანიზმიდან სითხის დაკარგვა + არასწორი تغذيه იწვევს ფიზიოლოგიური გართულებების კომპლექსს. იმის გარკვევა, რომელი კომპონენტია მთავარი და მასზე რეაგირება, მოითხოვს იმის ცოდნას, რომ CO_2 არის ერთ-ერთი კომპონენტი. ადამიანი, რომელიც აივლის რიგითი ჰაერს რვა წუთით და მნიშვნელოვნად უკეთ გრძნობს თავს, მიხვდება, რომ ჰაერის ხარისხი იყო მნიშვნელოვანი ფაქტორი, მხოლოდ ნარკოტიკების გარდა.

ჰიდრატაციის გეოგრაფიული რუკა.

THE CENTURION — დაგეგმეთ მარშრუტი, როდესაც ეს არ არის საჭირო. გაიარეთ ის, როდესაც ეს აუცილებელია.

ჰიდრატაციის რუკა პრაქტიკული და კონკრეტულია. ღონისძიების ადგილზე გასეირნებაში, მიუთითეთ და ფიზიკურად გაივარეთ შემდეგი ადგილები, რომ გეცნოთ მარშრუტი საკუთარი სხეულით, მხოლოდ თავში კი არა:

სადგური	რა უნდა გაითვალისწინოთ გასეირნებაზე?	გამოცდილების საფუძველზე, გირჩევთ შემდეგი დროის განრიგის დაცვას: * [ეტაპი 1]: [დრო] - [დრო] * [ეტაპი 2]: [დრო] - [დრო] * [ეტაპი 3]: [დრო] - [დრო] ეს გეგმა არის მხოლოდ რეკომენდაცია და შესაძლოა საჭიროებს შეცვლას თქვენი ინდივიდუალური საჭიროებების შესაბამისად.
უფასო წყალი / წყლის საცავი.	მდებარეობა. მიღებისას არის თუ არა რიგი (ადრე - მოკლე; პიკის დროს - გრძელი). რამდენიმე кранია თუ ერთი. ცივია თუ არა წყალი. საჭიროა თუ არა თქვენი ჭიქა ან კონტეინერი.	მიირთვით წყალი წინასწარ – სანამ სმენა არ გამოგიჩნდება. ხმაურიანი და ცხელი ღონისძიებებზე სმენა ხშირად გვიან приходит. მიზანია 500 მლ წყლის მოხმარება საათში, აქტიური ცეკვების დროს, ელექტროლიტებთან ერთად. არ დაიწყოთ წყლის დალევა მხოლოდ მაშინ, როდესაც პირში სიმშრალე გრძნობთ.
ბარი, რომელიც თქვენს ცეკვის სივრცესთან არის ახლოს განთავსებული.	რომელი ბარისგან არის ყველაზე მოკლე გასეირნება თქვენი სასურველი ადგილმდებარეობიდან? რომელი ბარშია ყველაზე სანდო ალკოჰოლგამოუწოველი ნივთიერებების არჩევანი? რომელი ბარშია ყველაზე ნაკლები რიგი და რა დროს? (ისინი იშვიათად არის თანაბრად რიგის სიგრძე).	წყლის მიღების სისტემა: ერთი ადამიანი დარბაზში რჩება, მეორე ბარში მიდის. ამას წინასწარ უნდა შეთანხმდეთ, სანამ რიგები გაიზრდება. ის ადამიანი, რომელიც დარბაზიდან გადის, როდესაც მუსიკა ყველაზე კარგია, მნიშვნელოვან ნაწილს გამოტოვებს. წყლის მისაღებ სალაშქრობას დაგეგმეთ კომპოზიციების შორის ან მაშინ, როცა სიმღერის ენერგია იკლებება.
სველი შრომები (მომარგინვა).	ორივე სველი წერტილი, თუ ორი არსებობს. მოგზაურობის დრო	MDMA-ს, დიურეტიკების ან ჭარბი წყლის მოხმარებასთან

	ცეკვების ენსაბლზე (გითვლით ნაბიჯებს - სიტყვასიტყვით). რიგში ელოდების დრო ღამის ყველაზე დატვირთულ დროს (როგორც წესი, ღამით 1-3 საათზე კლუბებში).	დაკავშირებით, დროის მნიშვნელობა ძალიან დიდია. იმის ცოდნა, რომ ტუალეტამდე 45 წუთის სავალზეა მისვლა კიბეებზე, ხოლო სხვა მხრიდან - 3 წუთი ხდება, საშუალებას გაძლევს, მიიღო რაციონალური გადაწყვეტილება, ვიდრე სასწრაფო შეგუბება.
□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□	რეკრეაციული ოთახი, თუ არსებობს. თამბაქოს მოწევის ადგილი, სადაც არის სავარძლები. ნებისმიერი ტიპის ტახტა ან პლატფორმა. მანძილი და მარშუტი მთავარი დარბაზიდან.	vücudს აქტიურად დასვენება ესაჭიროება. ცნობილიდან: მაღალი ინტენსივობის მოძრაობაში, სხეული რეალურ სამუშაოს ასრულებს. დაგეგმეთ 10-წუთიანი შესვენება ყოველი 90 წუთის ცეკვის შემდეგ. იცით, საით მიდიხართ, სანამ იქ უნდა მისვლა.

"სტეპ კაუნტის" მეთოდი.

ორიენტაციის დროს, ფიზიკურად დაითვეთ ნაბიჯები თქვენს გეგმში მითითებულ ცეკვის სივრცედან თითოეულ სადგურამდე. არა იმიტომ, რომ ზუსტ რიცხვს გახსოვთ, არამედ იმიტომ, რომ მარშრუტის ფიზიკურად განვლით თქვენი კუნთები ამ ინფორმაციას შეინახავს. როდესაც სამ საათში წყალი გჭირდებათ, ალტერირებული მდგომარეობაში, მუქ და ხალხმრავლ ადგილზე, თქვენს ფეხებს გახსოვთ მარშრუტი, მაშინაც კი, როცა თქვენი ცნობიერი ორიენტირება ნაკლებად სანდო იქნება.

- წყალი: ___ ნაბიჯი ჩემს ადგილსგან. მიმართულება: ___
- სველი შხაპი (ახლოს): ___ საფეხური. მიმართულება: ___
- სველი შრომები (ასევე): ___ საფეხური. მიმართულება: ___
- მოსვენების ადგილი: ___ საფეხური. მიმართულება: ___
- მედიკოსის პუნქტი: ___ საფეხური. მიმართულება: ___
- გასვლა ახლომდებარე ცეკვის მოედანიდან: ___ ნაბიჯი. მიმართულება: ___.

ეს არ არის ზედმეტი. ეს არის იგივე მომზადება, რომელსაც სასწრაფო დახმარების სამსახური, ღონისძიების პერსონალი და გამოცდილი ფესტივალის დამსწრეები რეგულარულად ახორციელებენ. ხუთი წუთი, რომელიც ორიენტაციული გასეირნებაში იხარჯება, არის ყველაზე ეფექტური ზომა, რომელიც შესაძლებელია მიიღო ნებისმიერ ღონისძიებაში, რათა თავიდან იქნეს აცილებული ზიანის რისკი.

The Sit: პროაქტიული დასვენება VS რეაქტიური კრახი.

THE CENTURION — კორპუსი, რომელიც ისვენებს, სანამ უნდა დაიწყოს, არის ის კორპუსი, რომელიც ცეკვავს დილამდე.

მესამე მუხლის მეექვსე განყოფილებაში აღნიშნულია, თუ რა კალორიული და ფიზიოლოგიური მოთხოვნები აქვს გრძელვადიან ცეკვას. სრული აქტიურობის დროს – ხტომა, ორ ნაბიჯად გადასვლა, ბუზღუნება – ორგანოები მუშაობენ საშუალო ან მაღალი ინტენსივობით. ყველაზე გავრცელებული შეცდომა ის არის, რომ ადამიანები აგრძელებენ ამ ინტენსივობას მანამდე, სანამ სხეული იძულებული არ გახდება გაისვენოს, ნაცვლად იმისა, რომ ადრე გააკეთონ შესვენება.

რეაქტიური დასვენება (რასაც უმეტესობა აკეთებს).	პროაქტიული დასვენება (ასე ეუბნება თქვენს სხეულს).
که زمانی تا رقص ფეხები დაღლილად გახდეს. უგულებელყოფ ფეხებს. გააგრძელე ცეკვა. ფეხები უფრო აქტიურად იჩვენებს სიმშფოთვას. საბოლოო ჯამში, სხეული აიძულებს ადამიანს, რომ დაჯდეს; მას უყინის გრძნობა აქვს, ელექტროლიტების დეფიციტი გამოწვეულია კრუნჩხვებით ან ის უბრალოდ ვეღარას გააგრძელებს. ეს დასვენება არის სტრესიდან გამოსვლის საშუალება, ვიდრე შესაძლებლობა, რომ შენარჩუნდეს.	გაითვალისწინეთ: ყოველ 60-90 წუთში აქტიური ცეკვის შემდეგ, დაგეგმეთ 10-წუთიანი შესვენება. მოიშორეთ დარბაზიდან, სანამ თქვენი სხეული იგრძნობს საჭიროებას. დას ისეთით. მიირთვით ელექტროლიტები. შეკრათ ბანანი თქვენს ჩანთიდან. დაბრუნდით დარბაზში, სანამ მუსიკა კვლავ არ გამეფართოება. შესვენება არის ინსტრუმენტი, არა დამარცხება.

მშვიდების ოთახი: იმ ადგილებში, სადაც ეს ოთახია არსებული, მშვიდების ოთახი არ არის ის ადგილი, სადაც თქვენ მიდიხართ ღამის დასრულებისთანავე. ეს არის ის ადგილი, სადაც თქვენ მიდიხართ 10 წუთით, სანამ დაბრუნდებით მთავარ დარბაზში. ბევრი დაწესებულება სპეციალურად აკეთებს მშვიდების ოთახს უფრო χαμηლ ხმაზე და χαμηლ ტემპერატურაზე. ფიზიოლოგიური აღდგენა წუთში უფრო სწრაფად ხდება მშვიდების ოთახში, ვიდრე ცეკვის მოედნის კიდეზე.

გარე სივრცე: მწვრთნელობის არე ან გარე ტერასა არის ყველაზე ეფექტური გარემო, რომელიც ხელმისაწვდომია ბევრ კლუბში. მას აქვს დაბალი CO_2 დონე, რაც აცილებს ინდოორის სივრცეებთან შედარებას. ასევე, უფრო χαμηλή ტემპერატურა და ნაკლები ხმაური. საათის მესამე ნახევარში 10 წუთი გარე სივრცეში ყოფნა ხშირად არის ის, რაც განსაზღვრავს, თუ რამდენ ხანს გაძლებთ - იქნება ეს დილის 8:00-მდე თუ დილის 3:00-ზე წასვლა.

ნაცვლად აქტიური დროის, ეს არის სოციალური დრო: ვებსაიტი არ ითხოვს საუბრების შეწყვეტას, კომუნიკაციის წყვეტას ან გამოცდილების შემცირებას. ფესტივალებზე ყველაზე შესამჩნევი საუბრები ხშირად დასვენების დროს ხდება. ადამიანი, რომელიც რვა საათი ცეკვავს, ბევრი რამ უნდა თქვას. დასვენების ზონა არის ის ადგილი, სადაც ეს შესაძლებელია.

Conga ხაზი: ყველასთვის ერთნაერი საშუალება.

THE CENTURION — ცეკვა, რომელსაც არავინ ახერხებს თითქმის, რადგან ყველანი ერთდროულად ასრულებენ.

ეს οδηγός μέχρι τώρα έχει επικεντρωθεί στις ατομικές δεξιότητες χορού και στην ατομική αυτοπεποίθηση στο χορευτικό δάπεδο. Η "კონგა" είναι εξαίρεση σε όλα αυτά. Δεν απαιτεί καμία ατομική δεξιότητα. Είναι ρητά συμπεριληπτική λόγω της δομής της. Υπερβαίνει κάθε κοινωνικό φράγμα στο χορευτικό δάπεδο από τη φύση του. Και είναι πραγματικά χαρούμενη με έναν τρόπο που διαφέρει από κάθε άλλη εμπειρία στο χορευτικό δάπεδο.

კონგა ხაზი არ არის წარსულიდან აღდგენილი სიახლე. ეს არის танцплощадки ყველაზე ეფექტური სოციალური ტექნოლოგია ერთ συγκεκριულ და მნიშვნელოვან მიზნისთვის: იმ ადამიანების ჩართვა, რომლებიც ჯერ კიდევ არ ცეკვავენ.

პრინციპები – მარტივი მიზნით.

მუსიკალური ნაბიჯის სტრუქტურა.

1. წინააღმდეგობა: ერთი ნაბიჯი გაკეთეთ მარჯვენა ფეხით.
2. მარცხენა ფეხით ერთი ნაბიჯი გაკეთეთ.
3. კიკი: მარჯვენა ფეხი მსუბუქად გადის გვერდით (არ მაღლა - დაბალი, გვერდითი მოძრაობა, დაახლოებით მუხლის დონეზე).
4. გადადგით მარჯვენა ფეხით.
5. წარმოწიეთ მარჯვენა ფეხით.
6. კიკი: მარცხენა ფეხი მსუბუქად გვერდით იკვრება.
7. გაიმეორეთ. ნაბიჯი, ნაბიჯი, დარტყმა - ნაბიჯი, ნაბიჯი, დარტყმა. 4/4 მუსიკაში: ნაბიჯი 1-ზე, ნაბიჯი 2-ზე, დარტყმა 3-ზე, ნაბიჯი 4-ზე, ნაბიჯი 1-ზე, დარტყმა 2-ზე.

ხელი: მოათავსეთ ადამიანის წინაშე მდგომი პირის თეძოზე ან მუცლზე – არ მოათავსოთ плечиზე (დამაგრებულია) და არ მოათავსოთ კისერზე (არამტკივად). ხელები მსუბუქად უნდა იყოს მოთავსებული თეძოს გვერდებზე. საჭიროა მხოლოდ უმნიშვნელო შეხება. მნიშვნელოვანია ყოფნა, არა ჩახუტება.

წინააზრი: კონგას ჯგუფის წინამძღოლი განსაზღვრავს მიმართულებას. დარჩენილი ჯგუფი მას მისდევს. მიმართულება ნებისმიერ მომენტში შეიცვლება - წინამძღოლი სხეულით აძლევს სიგნალს მიმართულების შესახებ. ყველა სხვა ადამიანი მას მისდევს. საჭიროა მხოლოდ ფეხების მიყოლა, სხვა რაიმე სინქრონიზაცია არ არის საჭირო.

მონაწილეობა: კონგას ჯაჭვში შეგიძლიათ შეუერთდეთ ნებისმიერ ადგილას. მოძინით ჯაჭვის გვერდით, დადგით ბოლო ადამიანის უკან და მიუჭირეთ ხელები. თქვენ უკვე ხართ მასში. რიგი არ ი stops, არ შენელდება და არ ყურადღებას არ აქცევს ახლად ჩასული ადამიანს – ის უბრალოდ გრძელდება და უფრო გრძელი ხდება.

სოციალური ფუნქცია: რისი კეთება შეუძლია კონგას?

რეკვზე პრობლემა.	როგორ აგვარებს კონგა პრობლემას?	რატომ არის ეს მნიშვნელოვანი ფესტივალის კონტექსტში?
ტელეფონს რომ უჭირავს ხელი და გვერდით დგას, ცეკვავდა – ის ადამიანი, რომელიც გულმოდინად იზიარებს იმედოვნებას გამოცდილებაში მონაწილეობის შესახებ, მაგრამ არ იცით როგორ უნდა შეხვიდეთ მოცურაო.	კონგა ხაზი შეუძლია მოძრაობა გვერდითულ ტერიტორიებზე, აიღოს ტელეფონის მფლობელი და მიუერთდეს ცეკვას, მათ გარეშე გადაწყვეტილების მიღების საჭიროება. წინადაქცევა ფიზიკურია – ეს არის ხაზში მათ წინ მდგომი ადამიანი, ხოლო საჭიროება მხოლოდ მცირე ჩართულობისაა.	დამოკლება მოთხოვნის გარეშე. კონგა არ ითხოვს რაიმეს, გარდა იმისა, რომ "გაიქონიეთ ხელები აქ და წახ walkით წინ". ეს არის ცეკვის სივრცეში ჩართვის ყველაზე დაბალი შესაძლებლობა.
ინდივიდუალური შესრულების კონკურენტული დაძაბვა – იმის გრძნობა, რომ შენზე ვგზავთ და როგორც სოლო მომცემს გფას □□ ობთ.	კონგა ხაზი მთლიანად განიმსჭვრევს ინდივიდუალურ შესრულებას. თქვენ ხართ ჯაჭვის ნაწილი, არცერთი მფიდველი. არავინ აფასებს თქვენს ჩა-ჩას ან ტანგოს პოზას. ერთადერთი, რაც თვალში მოხვდება, არის თავად ხაზი.	მაგრამ მათთვის, ვისაც სოციალური შიშები აქვთ და ვინც ხშირად გამოიყენებს ტელეფონს დამცველის □□□ შესასრულებლად, კონგა არის ფარმაკოლოგიური საშუალებების გარეშე დისინჰიბიციის ერთ-ერთი ფორმა, რომელსაც MDMA გვთავაზობს: სოციალურ ურთიერთობებში მონაწილეობა ინდივიდუალური წარმოდგენის შიშის გარეშე.
სივრცული პრობლემა – ადამიანები, რომლებიც იტყობინებენ სურვილს, რომ კომუნიკაცია ჰქონდეთ სხვა ადამიანებთან ცეკვის მოედანზე, მაგრამ მათ არ აქვთ მიზეზი, რომ გადაკვდნენ მათთან.	კონგა ხაზი მოძრავი არის. ეს არის ერთადერთი სტანდარტული ცეკვის ელემენტი, რომელსაც თან ახლავს მოძრაობა. კონგა ხაზი, რომელიც დისჯეის კაბინასთან იწყება, თუ ლიდერი ასეთ გადაწყვეტილებას მიიღებს, გაივლის დაწესებულების ყველა კუთხეს.	ეს არის კონგა-მწარმოებლის ყველაზე ნაკლებად შეფასებული ფუნქცია. ის აკავშირებს სხვადასხვა სოციალურ ჯგუფს, მოიცავს მთლიან ტრეკს, იზიდავს და ინტეგრირებას უზრუნველყოფს ადამიანებს, რომლებიც მთლად განსხვავებულ სივრცეებში იყვნენ, და ქმნის საერთო მომენტს, რომელსაც ეს ჯგუფები თითონ ვერ бы создали.

როდესაც კონგას რიგები იწყება და როდის უნდა დაიწყოთ.

ბუნებრივი მომენტები: კონგის ჯგუფები ხშირად წარმოიქმნება:

*** ღამის ბოლო დროს, როდესაც სიხარული მწვერვალზეა და აუდიტორიის ენერგია მაღალია, ხოლო სოციალური საზღვრები ყველაზე ნაკლებად არის გამოხატული;**
*** დისჯეების შორის გარდამავალ პერიოდებში, როდესაც ენერგია ხანმოკლე ცვლილებას განიცდის და ადამიანები ნაკლებად არიან ინდივიდუალურ გამოცდილებაში ჩართულნი;**
*** გარე დღის ფესტივალებზე, როდესაც ამინდი, აუდიტორია და მუსიკა იქმნება კომუნალური სიხარულის გარემოს.**

როგორ დავიწყოთ: ვინმემ უნდა დაიწყოს. აუწიეთ ხელი ან შეეხეთ წელის ნაწილს თქვენი გვერდით მყოფ ადამიანს. დაიწყეთ მოძრაობა. გაწევთ ხელები უკან, იმ ადამიანს, რომელიც თქვენს უკან დგას. სამი ადამიანი არის კონგა რიგი. ის გაიზრდება.

BPM-ის ოპტიმალური დიაპაზონი: Conga-ს შესრულება საუკეთესოდ ხდება 100–130 BPM-ზე – ეს არის house μουσικისა და Afrobeats-ის ტემპები, სადაც "step-step-kick" რიტმი ბუნებრივად მოხვდება იმ დარტყმებზე, რომლებიც kicking დრამი და snare იყენებენ. 150 BPM-ზე, hard techno-ში, "step-step-kick" ფიზიკურად ძალიან სწრაფად ჟღერს. 80 BPM-ზე, ის ძალიან ნელია, რომ იმპულსი შეიქმნას.

მარშრუტი: საუკეთესო კონგას მარშრუტები მოიცავს ცეკვის ფართს, გადის სოციალური სივრცეების კიდეებს და ბრუნდება. წრე საშუალებას იძლევა, რომ რაც შეიძლება ბევრი ადამიანი შეუერთდეს. სწორი მარშრუტი (დაწოლილი გასვლა და დაბრუნება) უფრო ფიზიკურია, მაგრამ ნაკლებ ადამიანს მოზიდავს.

მონაწილეების გაკვეთილების შემაჯამებელი: 0-დან 8-მდე მოდული.

THE CENTURION — ადგილის გაცნობა არის პირველი ნაბიჯი. ცეკვაა ყველაფერი, რაც შემდეგ ხდება.

მონაწილეობის გიდა ახლა ასე მიმდინარეობს: ჩასვლა, ოთახში სიარული, ხუთი მნიშვნელოვანი პუნქტის აღნიშვნა, აუდიტორიის სიმჭიდროვის გათვალცემა, ჰაერის ზონების იდენტიფიცირება, წყლის და ტუალეტამდე გასავლელი ნაბიჯების რაოდენობის შეფასება, დასვენების ადგილის აღნიშვნა. შემდეგ: იპოვეთ რიტმი, გამოიყენეთ ძირითადი მოძრაობები, მიეცით ყურადღება bPM-ს (beats per minute), გამოიყენეთ ტანგოს და ჩა-ჩას ელემენტები, როდესაც მუსიკა ამას მოითხოვს, გაკეთეთ ნაბიჯი, როდესაც მუსიკა იმაზე მიანიშნებს, დამრეკით, როცა ნაკლები უკეთესია, გადადეთ ტელეფონი, იყავით ერთიანები ყველა მოძრაობაში, ისვენეთ, სანამ სხეული ამას არ მოითხოვს, დაბრუნდით იატაკზე განივირებული.

და როდესაც მომენტი приходит – ისე გვიან, რომ სოციალური ბარიერები უკვე დაშლილია, როდესაც აუდიტორიის ენერგია მიაღწევს იმ სპეციალურ ხარისხს, რომელიც კარგი ფესტივალების მომენტებს ახასიათებს – დაიწყეთ კონგა. ან შეუერთდით უკვე არსებულ კონგას. რიგი იქ გაივლის, სადაც უნდა გაიაროს. ყველა, ვინც გვერდით იქნება, მას შეუერთდება.

0-[illegible] — [illegible], [illegible] [illegible].

- ☐ საგანგებო გასვლის კარიბჭეები განთავსებულია – მინიმუმ ორი.
- ☐ სამედიცინო/პირველადი დახმარების პუნქტი აღმოჩენილია.
- ☐ წყლის მიღების ადგილი დადასტურებულია - მარშრუტი გაიარეს.
- ☐ განისაზღვრა აბანოების ადგილმდებარეობა – ძირითადი და სათადარიგო.
- ☐ დასასვენებელი/მობრუნების სივრცე განისაზღვრა.
- ☐ ჰაერის ხარისხის ზონები აღნიშნულია - სადაც ვენტილაცია საუკეთესოა.
- ☐ სიმრავლესთან დაკავშირებული ინფორმაცია — საიდან ვიცით და რა იქნება.
- ☐ ნაბიჯების რაოდენობა, რომელიც ახსოვს ტვინში: წყალი, სველი შარდოთახე, გასასვლელი.
- ☐ ჰიდრატაცია ჩანთაში — ელექტროლიტები, ბანანი, ბრაზილიური თხილი.
- ☐ წინასწარ დაგეგმილი შესვენება – ყოველ 60-90 წუთში.
- ☐ **კონგას რიგი: არ არის აუცილებელი, მაგრამ ხელმისაწვდომია, როდესაც შესაბამისი მომენტი დადგება.**

— — —

მთავარი ცეკვის ობიექტის წინამორბედი ნაწილი. "The Recovery Kernel" ინსტრუქცია.

გავლენით ოთახში. იცით ჰაერი. იცით წყალი. იცით გამოსვლა. შემდეგ, იცეკლეთ.

მთავარი მეათე — საფუძველი: სამი რამ, რაც ყველა ადამიანმა უნდა შეძლოს.

THE CENTURION — ნებისმიერი მოძრაობის წინ არის პრინციპი. პრინციპია წონის გადაცემა.

ყველა სახის ცეკვა – ვენური valsi-დან, Afrobeats-მდე და ბერლინის ტექნომდე – აფუძნებულია ერთსა და იმავეს ფიზიკურ პრინციპზე: კორპორაციის წონის მიზანმიმართული გადაცემა ერთი ფეხიდან მეორეზე. არ არის საჭირო "შ shuffling", არ არის საჭირო "swaying", არ არის საჭირო "მუყაჩის მონაცვლეობით აწევა". ეს არის წონის ერთგვოვანი, დადებითი გადაცემა. სწორედ ეს აძლევს მოძრაობას მიზანმიმართულობას. ეს არის ყველაზე მნიშვნელოვანი რამ მთლიანად ამ სახელმძღვანელოში.

1.1 — წონის გადაცემა: ძირითადი პრინციპი.

ისი გარეშეც გამოიყურება.	ოგორ გამოიყურება მასთან ერთად?	**როგორ გავაკეთო ეს ახლა?**
ფეხები გაკრული. კორპუსი ზემო-და ქვემოთ იძვრება, მაგრამ არ მოძრაობს გვერდით, წინ ან უკან. მოძრაობა ვერტიკალურია, თუმცა ადამიანი არსად მიდის და არ არის დაკავშირებული არაფერთან. ეს არის "ნერვული ამოწევა" - ეს არის ტიპიური მოძრაობა, როდესაც სხეულს სხვა რაიმე მოქმედება არ აქვს რისი გაკეთებაც.	თითოეულ ნაბიჯზე, წონა გადაინაცვლება ერთიდან მეორე ფეხზე. სხეულს ყოველ მომენტში აქვს კონკრეტული მიმართულება. მოძრაობას აქვს სიმძიმის ცენტრი, რომელიც იცვლება. ადამიანი თამაშობს ცეკვას, რადგან ის აკეთებს კორდინირებულ მოძებეებს თავისი სხეულით.	გაშვერეთ ფეხები მხრებამდე. გადაიტანეთ მთელი წონა მარჯვენა ფეხზე. ყველა წონა - მარცხენა ფეხი თითქმის არ უნდა ეხებოდეს იატაკს. ახლა ნელა გადაიტანეთ ყველაფერი მარცხენა ფეხზე. გრძნობთ ცვლილებას. ახლა გაიმეორეთ ეს რიტმის მიხედვით. ეს არის ყველაფრის საფუძველი, რაც ამ სახელმძღვანელს მოიცავს.

1.2 — გული ბიოგრაფიის აღმოჩენა: მათთვის, ვინც თვლის, რომ არ შეუძლიათ.

მეტოქმა ადამიანებმა, რომლებიც ამბობენ, რომ მათ ვერ ახერხებენ ბიტის აღებას, ხშირად იგულისხმება მუსიკის სხვა შრე, რომელიც განსხვავდება მთავარი ბიტიდან. ელექტრონულ მუსიკას აქვს რამდენიმე ერთდროულ რითმული შრე. აი, ყველაზე სწრაფი გზა იმისა, თუ როგორ უნდა იპოვოთ თქვენთვის საჭირო:

- უსმინეთ ბასის барабану – ელექტრონული მუსიკის ყველაზე დაბალ და ფიზიკურ დარტყმას. როგორც წესი, ის იგვირდება პირველ, მეორე, მესამე და მეოთხე ტემპებზე хаус-სა და техно-ში (ჩვეულებრივი "ოთხი ტემპიანი" რითმი). ეს არის

ყველაზე ხმაურიანი და ფიზიკური ელემენტი. გრძნობთ მას მკერდში, არა მხოლოდ ყურებში.

- თუ ვერ ისმენთ ბასის გუნდს, რადგან სივრცე ძალიან ხმაურიანია: ყურადღება მიაქცეთ დიჯეის თავის მოძრაობებს. უმეტეს შემთხვევაში, დიჯეები პირველ დარტყმას თან ახლავს თითოეული მოძრაობით. იმეორეთ მათი მოძრაობა.
- თუ მაინც ვერ ხერხდება: ყურადღება მიაქციეთ ერთ ადამიანს, რომელიც კომფორტულად გამოიყურება და 30 წამის განმავლობაში გაიმეორეთ მისი ფეხების მოძრაობები. თქვენი ნერვული სისტემა გრძნობილია რითმის გამეორებით, სანამ თქვენი ცნობიერი გონება ამას აკეთებს.
- თუ იპოვნეთ შესატყვისი რიტმი, ის არ უნდა იყოს ის, რომელსაც ყველა სხვა იყენებს. ნახევრად ტემპი (half-time) არის მისაღები. ორჯერ სწრაფ ტემპი (double-time) არის მისაღები. მთავარი წესი: დაიჭირეთ ის რითმი, რომელიც თქვენი არჩევანია.

1.3 — სამი უნივერსალური ნაბიჯი

სამი მოძრაობა, რომელიც მუშაობს ნებისმიერ ცეკვის სივრცეში, ნებისმიერ ჟანრში და ნებისმიერ დონეზე. ყველა მოძრაობა ეფუძნება წონის გადაცემას. ყველა მოძრაობას შეუძლია შეცვლა და ადაპტაცია.

გადაადგილება	როგორ გავაკეთო?	რა გააკეთოთ ხელებით?
The Bounce	ფეხები მხრების სიგანეზე განთავსებული. თმენები მცირედ მოხრილია - არ იჯახებით, უბრალოდ არ არის გამოწოფილი. ყოველი დარტყმისას, გააკეთეთ თმენებში მცირე მოქნილი მოძრაობა და შემდეგ დაბრუნდით პირვანდელ მდგომარეობაში. მოძრაობა გარეთ თითქმის ხილვადია, მაგრამ ის გიყენებთ μουσικასთან. ყოველ ორ დარტყმას შორის, გააკეთეთ წონის გადაცემა მარჯვენა-მარცხნივ, რათა მოძრაობა უფრო შესამჩნევი იყოს. ეს არ არის ხტომა. ეს არის წონის კონტროლი.	მოუქნეულად მოაყოლეთ მკლავები, მცირე მანძილზე თქვენს სხეულს. ნუ მიეკრობთ მას. მათ უნდა მოძრავიან ბუნებრივად თქვენი სხეულის მოძრაობებთან ერთად. თუ არ იცით, როგორ გამოიყენოთ ისინი: ერთი ხელი შეგიძლიათ დააწყვეთ თქვენს თეძოებზე, მეორე კი - ბუნებრივად გაფართოვებულ მდგომარეობაში. თავიდან აირიდეთ ორივე ხელის მკერdzის წინ მოქცევა - ეს არის ფიზიკური ნიშანი დისტანცირების შესახებ და თქვენი სხეული ამას გრძნობს.
The Two-Step.	1-ლი დარტყმით მარჯვენა ფეხი გადაიტანეთ ხაზის მარჯვნივ. 2-ზე, მარცხენა ფეხი მოაქციეთ და მასთან შეერთეთ. 3-ზე, მარცხენა ფეხი გადაიტანეთ ხაზის მარცხნივ. 4-ზე, მარჯვენა ფეხი მოაქციეთ და მასთან შეერთეთ. ეს არის ორ	ორი ნაბიჯი იმიტომ ქმნის ბუნებრივ მოძრაობას ხელებში, რომ ერთ-ერთი ხელი წინ მიდის, როდესაც ფეხი მოძრება. აფრ̂ეთ ეს მოხდეს. თუ გინდათ, რომ დაამატოთ მოძრაობა ხელებს: ცოტოდნით წაახალისეთ წინ იმ

	ნაბიჯს მოიცავი მოძრაობა, რომელიც მეორდება. დაამატეთ მსუბუქი წელოს ბრუნვა იმ მიმართულებით, რომელსაც ფეხი მიმართავს. შეგიძლიათ წინ, უკან ან მცირეწახვარებაში გადახვიდეთ ამ ნაბიჯით. თუ ეს კარგად გააკეთებთ, სხვა არაფრის საჭიროება აღმოჩნდება.	მიმართულებით, სადაც მიდიხართ, შემდეგ დაბრუნდით უკან. ან ერთი ხელი ოდნავდება ზემოთ პირველ და მესამე ნაბიჯებზე, ხოლო მეორე - ქვემოთ მეორე და მეოთხე ნაბიჯებზე. ხელები უნდა გრძნობოდეს, თითქოს ჰაერში იცურვებენ, არა ისე, რომ ჟესტებს აკეთებთ.
The Lean.	ყველაზე ეფექტურია 130–150 BPM-ის მინიმალი ტექნოსთან ერთად. ფეხები მხრების სიგანეზე, წონა გადანაწილებულია. თიაქარიდან – არა ნაწივილფერიდან – წინდაწინ 10 გრადუსით გადახრა. თქვენი წონა ახლა ფეხების წვერებზეა. თქვენი თავი ბუნებრივად იკრობება მუსიკის რითმთან ერთად. ხელები იქ არის, სადაც კომფორტულია. ეს წინდაწეული وضعیت აჩქარებს ყურადღებას და ჩას immersion-ს მუსიკაში, ფეხების მოძრაობის გარეშე. ეს ნამდვილად ის არის, რასაც ბერლინის ტექნოს უმეტესი მსმენელი κάνει.	სხეული მკერდზე გადაკეცილი (ეს კონკრეტულ მოძრაობაში დასაშვებულია, რადგან წინდაწევა კომუნიკაციას უქმობს ჩართულობას, არა იზოლაციას). ერთი ხელი წარბზე. ხელები თავისუფლად გვერდებზე. ან ერთი მკლავი მცირე ხარისხით ერთ მხარეს, საშუალო დონეზე გაწეული. ამ მოძრაობაში, ის რაც ხელებით კეთდება ნაკლებ მნიშვნელოვანია, ვიდრე წინდაწევის ხარისხი. წინდაწევა არის მთავარი.

მეორე ნაწილი — დამკვირვებადი მოძრაობები: რა გვეუბნებათ ტრადიციულმა საცეკვაო ხელოვნებამ.

THE CENTURION — ტანგო გიჩვენებთ განზრახვას. ჩა-ჩა გიჩვენებთ სინკოპაციას. სტომპი გიჩვენებთ ძირს.

არ არის საჭირო ტანგოს გაკვეთილების გავლის, რომ გამოიყენოთ ის, რაც ტანგომ იცის. არ არის საჭირო ბალეტიდან გამოცდილება. ფორმალურ ტრადიციებში განვითარებულია ფიზიკური კომუნიკაციის ლექსიკონი, და ამ ლექსიკონის ყველაზე სასარგებლო ნაწილები შეიძლება ხუთი წუთში გადაიტანოთ კლუბის ცეკვების მოედანზე.

2.1 - ტანგოდან: ჩარჩო, განზრახვა, ერთიანული ნაბიჯი.

იატაკზე – ტანგო, რომელიც კლუბურ ცეკვას ასწავლის, არ არის კონკრეტული ნაბიჯი. ეს არის მოძრაობის ხარისხი.

არგენტინული ტანგო ერთ პრინციპზეა აფუძნებული და ეს არის ყველაზე მნიშვნელოვანი: ყველა ნაბიჯია მიზანმიმართული გადაწყვეტილება. არ არსებობს არასწრაფ, ეჭვქვეშ მყოფ ნაბიჯებს ტანგოში. როდესაც ფეხი მოძრება, ის სრულად არის განზრახული. კორპუსმა იცის, საით მიემართება, სანამ ის იქ იქნება. ნაბიჯი გამოხატავს არჩევანს.

ეს არის ის, რაც გამოყოფს ცეკვავებს, რომლებიც გამოიყურება კომპეტენტურად, ცეკვავებისგან, რომლებიც იკარგებიან ნებისმიერ მოცურაულზე. არ არის მოძრაობების სიძნელე. ეს არის მათში ჩადებული განზრახვა.

ტანგოს პრინციპი.	რა გამოიყურება კლუბის ცეკვების მოცემულობაში.	როგორ ვიყენოთ ახლა?
ტანგოში, "ფრეიმი" არის პოზა - მკერდი აწეული, წონა წინ, თითების ზედა ნაწილზე, მცირე წინასწრებით, რომელიც იწყება თიაქარიდან. პარტნიორებს შორის კავშირი შენარჩუნებულია ზედა ტანის საშუალებით.	სოლო კლუბის მოცურავეზე: პოზა იქმნება ინდივიდუალური ელეგანტურობად. მკერდი აწევთ (არ არის სამხედრო – იყოს დამშვიდებული და მაღალი). წონა წინ, თითების ბოლოებზე. მცირე წინდაკეცილობა. თქვენი ყურადღება μουσικήςზეა კონცენტრირებული, ვიდრე იმიტომ, რომ იზიარებთ მას. ეს არის განსხვავება იმ ადამიანს შორის, რომელიც კლუბშია და იმის შთაბეჭდილებას ტოვებს, რომ ის კლუბის ნაწილია.	ახლა აწიეთ მკერდი. არა ყბა, არამედ მკერდი. ნაზად შეაერთეთ плечи და ჩამოუშვით ისინი. განიგრძვეთ, როგორ იცვლება თქვენი წონა და გადაინაცვლებს ფეხების წინასთან. ახლა თქვენ უკვე მიიღეთ ტანგოს პოზა. ახლა დაამატეთ "ხტომა". შეხედეთ სხვაობას.

„დამსწრაფული ნაბიჯი: თითოეული ტანგოს ნაბიჯი სრულდება მთლიანად – არანაირი შებრუნება ან ნახევრად შეფარდნა. ფეხი მოძრება, მიდის, ჩასვეს და ეს არის.“	კლუბის გარემოში: როდესაც მარჯვნივ ნაბიჯს დგამთ, სრულად ნაბიჯს გააკეთეთ მარჯვნივ. როდესაც მარცხნივ ნაბიჯს დგამთ, მიხვედრამდე გააგრძელეთ. არასწრაფ, ცუდი მოძრაობები გამოიყურება ეჭვქვეშ აყენებულად. გადაწყვეტილი, ნათელი მოძრაობები ჰგავს ცეკვას. ფიზიკური განსხვავება нервозული ადამიანსა და თავდაჯერებულმა მცეკვს შორის ხშირად არის წონის გადაცემის სრულყოფილებაში.	ორი ნაბიჯის ვარჯიშს შეეცადეთ, მაგრამ ამჯერად: სრულად ჩააღწიეთ თითოეულ ნაბიჯში. პირველ ფეხს მთლიანად დატოვეთ იატაკზე, სანამ მეორეზე გადახტებით. განიგრძვეთ, როგორ გამოიყურება და რას გრძნობთ, მაშინაც კი, როდესაც ხედავთ თავს.
TANGO-ს პაუზა: ტანგო გამოიყენებს უძრავი მდგომარეობას აქტიურ მუსიკალურ ელემენტად. სწორ მომენტში გაყინვება ისევე მნიშვნელოვანია, როგორც მოძრაობა.	ტანცის მოედანზე პაუზა: სირთულების მომენტში ან ფრაზების შორის, წუთი სიჩუმეს შენარჩუნება და გაჩერება – მთლიანად გაჩერებული, კადრში, ყურადღებით მოსმენა – ერთ-ერთი ყველაზე კომუნიკაციური გზაა, რასაც შეგიძლიათ გააკეთოთ ტანცის მოედანზე. ეს ნიშნავს: "მე ვიცი, საით მიემართება მუსიკა და მე ველოდები". თქვენი გარშემო ყველა ადამიანი ამას გრძნობს, თუმცა არ იციან რატომ.	მომდევნო ჯერ, როდესაც მუსიკა მინიმალურ ნაწილამდე მიდის: სცადეთ, საერთოდ გააჩეროთ. მოარგეთ კადრი. დაელოდეთ პირველ დარტყმას. შემდეგ, დაიწყეთ რითმთან ერთად მოძრაობა. ეს საოცარი გრძნობა იქნება და ნათამაშებლად გამოიყურება.

2.2 — ჩა-ჩა: სინკოპაცი და ჰიპი.

🎯 იატაკზე – ჩა-ჩამი გიჩვენებთ, როგორ გამოიყენოთ "და" - ბითი, რომელიც არის ბიტებს შორის.

ჩა-ჩას დარიგება – ერთი, ორი, ჩა-ჩა-ჩა – არის სინკოპაცია: მოძრაობა, რომელიც ხდება მთავარი ბიატების შუალედში, "და"-ს ბიატებზე. იმის გრძნობის განვითარება, თუ როგორ ითვლება "და" ბიატები, აფართოებს მთლიანად მუსიკალურ სივრცეს, რომელსაც უმეტესი ადამიანი იგნორირებს.

Ча-ча-ს ფეხის ნაბიჯი (მარტივდება კლუბებისთვის).

1. ფეხები ერთად, წონა მარცხენა ფეხზე.
2. პირველ ტემპზე, მარჯვენა ფეხი მცირედ მარჯვნივ გადადგით. წონასწორობა მარჯვენა ფეხაზე გადაიტანეთ.

3. მოიტანეთ მარჯვენა ფეხი ცენტრში მეორე დარტყმისას.
4. ჩა-ჩა-ჩა: გააკეთეთ ნაბიჯი მარჯვედ "და"-სთან ერთად, რომელიც წინ უძევს მესამე დარტყმას, შემდეგ დადგით ცენტრში მესამე დარტყმისას, და ბოლოს გაიმეორეთ ნაბიჯი მარჯვემ "და"-სთან ერთად, რომელიც წინ უძებს მეოთხე დარტყმას. სამ სწრაფ მოძრაობას კორპუსის ცენტრში ორი დარტყმის განმავლობაში.
5. მესამე ნაბიჯზე, მარცხენა ფეხი მცირედ გადააყენეთ მარცხნივ, ტემპის შესაბამისად. იგივს გაიმეორეთ, მაგრამ საწინააღმდეგო მიმართულებით (mirrors).

□□□□□: ჩა-ჩაში, □□□□ის მოძრაობა ავტომატურია, თუ წონის გადაცემა სწორად ხდება. როდესაც მთელი თქვენი წონა ერთ ფეხზეა, ეს ჰიპ ბუნებრივად ოდნავ აწევს. დაუშვეთ ეს. არ იძულოთ ჰიპის მოძრაობა – ნება სქ მიეცით წონის გადაცემას, რომ ის გამოიწვიოს. იძულებული ჰიპის მოძრაობა ხელოვნურია. წონის გადაცემის შედეგად გამოწვეული ჰიპის მოძრაობა ბუნებრივია.

კლუბის აპლიკაცია: თქვენ არ χρειდებათ სრულად იმუშაოთ ამ ტექნიკის მიხედვით. რაც ჩა-ჩა გი□□□თ: (1) თუ წონა იცვლება, თრთომ მოძრაობდეს – მისცეთ ეს საშუალება; (2) "და" რიტმი თქვენთვის ხელმისაწვდომია – ყველა მოძრაობა არ უნდა იყოს მთავარ რითმზე; (3) პატარა, რითმულად ზუსტი მოძრაობები მეტს გიწოდებთ, ვიდრე დიდი, არაჯანსაღი მოძრაობები.

2.3 — "The Stomp": მიწაზე დაფუძნებული, პერკუსიული ელემენტი.

□ იატაკზე – ეს ნაბიჯი აღებულია აფრიკული და აფრობეი □ ტრადიციებიდან. ის აერთებს სხეულს იატაკთან, ვიდრე მასგან მოწყვეტას.

Stomp-ი განსაკუთრებით სასარგებლოა უფრო მაღალ ტემპებში (130+-ში), როგორიცაა ჰარდტექნო, gqom და კლუბური მუსიკა, სადაც ბასის ბითი აგრესიულია და საჭიროებს თანაბრად ძლიერ ფიზიკურ რეზონანსს.

ძირითადი სტეპი.	The stomp ვარიაცია.	□ისი დამატებას უწევს ინსტრუმენტების ნაკრებ?
წონა მთლიანად მარცხენა ფეხზე. მარჯვენა ფეხი აკეთებს 2-3 სანტიმეტრის სიმაღლის მოძრაობას. კიკ დრამის ბითზე: დააწექით მარჯვენა ფეხი ქვემოთ, მთელი წონით, ისე, რომ გრუნტის ზედაპირს შეხება იმავე დროს, რაც კიკ დრამი გაისმის. მისცეთ გრუნტს წონა — არ აკრიფოთ ზემოთ	კიდეების მოძრაობა: როდესაც მარჯვენა ფეხი ხდება, მარცხენა მკლავი წინ იხევა (და პირიქით) - ეს არის ბუნებრივი სიარულის ნაბიჯი. ეს ეხმარება "მკაცრი" ხელების პრობლემის თავიდან აცილებას, რაც მხოლოდ ფეხის მოძრობით შეიძლება შეიქმნას. ხელი უნდა იყოს მოხეული, არა	The stomp anchors you to the room. Most electronic music dancefloor movement is upward—bounce, jump, lift. The stomp is downward —into the floor, into the beat. It creates contrast that reads as confidence and intent. It also genuinely works the calves, glutes, and hip flexors in a way that

დაბრუნების მცდელობა. დაბრუნდით საწყობო მდგომარეობაში. გამოიცვალეთ ფეხები.	ზედმეტად აქტიური. ფეხა არის მთავარი, ხოლო ხელი უბრალოდ მას მიყვება.	bounce alone does not.

2.4 — მინი-სტეპი: როდესაც თქვენთან არ არის ადგილი.

ფესტივალებზე ხშირად ბევრი ადამიანია, რაც სივრცის შეზღუდვას იწვევს. სრულ მოძრაობას ფართი ესაჭიროება. მინი-მოძრაობა არის მოძრაობის ვარიანტი, რომელიც მოიცავს მთლიან მოძრაობის 10%-ს:

- მარცხენა ფეხზე წონა. მარჯვენა ქუსლი მცირედ იწევს (არ არის მთელი ფეხი — მხოლოდ ქუსლი). ტემპის შესაბამისად: ქუსლი ნელა ეშვება ქვევით, წონასთან ერთად. მოძრაობა გარეთ თითქმოს არ ჩანს, მაგრამ შიგნიდან რითმულია და მკაფიოა.
- მარჯვენა ფეხის თითების აწევა და ჩამოსვლა პირველ ტემპზე, მარცხენა ფეხის თითების აწევა და ჩამოსვლა მესამე ტემპზე.
- მოძრაობა შესრულდეს შემდეგნაირად: "დახტის" მოძრაობა მეორე და მეოთხე ტემპზე, ხოლო "მინი-შთამბული" პირველ და მესამე ტემპზე. ეს ქმნის ოთხი ბიტიანი მოძრაობის სქემას, რომელიც რეაგირებს როგორც კიკ დრუმზე, ასევე სნეარზე.
- Mini-stomp არის გამოსავალი სივრცის სიმცირის შემთხვევაში, როდესაც ვინმე ძალიან ახლოს დგას თქვენთან, ან გვიან ღამით, ხმაურიან ადგილებში, სადაც დიდი მოძრაობები არ არის შესაძლებელი.

მესამე განყოფილება — BPM-ის რუკა: რომელი მოძრაობა შესაბამისი არის რა ატმოსფეროსთან.

THE CENTURION — მუსიკა გიჩვენებთ, რისი გაკეთება უნდა. თქვენ უბრალოდ უნდა იცით, როგორ მოისმინოთ მას თქვენი სხეულით.

სხვადასხვა მუსიკალურ ჟანრს აქვს სხვადასხვა BPM (წუთში დარტყმების) დიაპაზონი და განსხვავებული რითმული აქცენტები. კორპორაცია ბუნებრივად სხვაგვარად რეაგირებს 100 BPM-ზე, ვიდრე 145 BPM-ზე – შეცდომაა 145 BPM-იანი მოძრაობის სქემის დაკისრება 100 BPM-იან მუსიკაზე ან პირიქით. ეს რუკა აკავშირებს მოძრაობას მუსიკასთან.

პულსის სიხშირე.	жанრის მაგალითები	ძირითადი მოძრაობების ლექსიკონი	რა უნდა მოერიდოთ.	გაიხსენეთ, რომ არსებობს სხვა ვარიანტები.
70–95 ბგ/წთ	Hip-hop, R&B, trap, slow jams, reggaeton.	მოძრაობა — ფართო ფეხის მდგომარეობა, ღრმა მუხლის მოხრის წელი, ნელა წონის გადაცემა, რომელიც ორ დარტყმას აკავებს. თავი სხვა ტემპში აცილეთ სხეულს. რითმული მოძრაობა იზოლირებული უნდა იყოს თეძოებში, არა მუხლებში. плечи წინ ერთი დარტყმისას, უკან მომდევნოზე გადაატრიალეთ.	სწრაფი ფეხის მოძრაობა. ორ ნაბიჯიანი მოძრაობა, როგორც სწრაფ ტემპში შესრულებული პოზიცია. ხტომა. მხიარული ევროპული კლუბების მოძრაობები – ისინი არ შეესაბამება ამ ტემპს და გამოიყურება ისე, თითქოს ადამიანი ვერ გრძნობს მუსიკას.	ჩა-ჩას ჰიპი - ჩა-ჩას მოძრაობიდან გამომდინარე, წელის მოძრაობა აქ შესაბამისი იქნება. შეანელეთ ტემპის ნახევრამდე და წელის იზოლაცია ზუსტად ემთხვევა ამ BPM დიაპაზონს.
96–115 BPM	Afrobeats, Amapiano, dancehall, baile funk, და ასევე □□□□ დიპ-ჰაუს მუსიკა.	ძირფული მოძრაობა — იწყება თავიდან და თანმიმდევრულად გადის კისერზე, მკერდზე, მუცლზე და თეძოებზე. დაამატეთ "stomp" (მხოლოდ ძლიერი რითმის	ევროპული კლუბური ბითი — ძალიან სწორი და სიმეტრიულია, რაც არ არის შესაფერის Afrobeats-ისთვის. ნებისმიერი მოძრაობა, რომელიც ცდილობს	The stomp – განსაკუთრებით Amapiano-ში, სადაც ბასის барабаны ძალიან ძლიერი და დაბალია. Stomp-ი იკავებს ბასის барабаны-ს ენერგიას. Mini-stomp

		დროს). კონკრეტულად აფრობიტი: მოძრაობა ახლოა მიწასთან, წონა წინ არის, ტერფები მოხრილია. სხეული იწევს ქვემოთ, როდესაც ბითი ისმის.	პოლირითმთან ბრძოლას, ყველა ელემენტის ერთდროულად "გამოღებას". ყურადღება მიაქცეთ დომინანტური რითმს და გაათავისუფლეთ სხვა ელემენტები, მათთვის შესაბამისი ადგილისკენ.	გამოიყენება მაშინ, როდესაც აუდიტორია სავსეა Afrobeats ღონისძიებებზე.
116–126 BPM	დიდი ჰაუსი, სულიერი ჰაუსი, ღამის ბოლო სახის მუსიკა.	ორი ნაბიჯი ყველაზე ბუნებრივად გამოიყურება ამ დიაპაზონში. ნელი მოძრაობა წონის გადაცემისას – დაუშვეთ, რომ მთლიანი ტემპი დასრულდეს, სანამ ნაბიჯი არ დამთავრდება. თეძოები შეიძლება მცირე "ոլթ" ფორმის მოძრაობას დაუმატონ, როდესაც წონა იცვლება. სხეულს აქვს დრო, რომ მთლიანად ჩასულიყო. ხელები: ნელი, არა жесты. ტანგოს პოზა – წინდამობი, აქტიური – შესრულების საუკეთესო გზაა.	ფასივიდობა. □ეეპ ჰაუსი სპეციალურად არ არის სწრაფებული. გავრცელებული შეცდომა იმაში მდგომარეობს, რომ ძალიან ბევრი მოძრაობა დაემატება, რადგან გრძნობთ, რომ ადგილია – ეს სივრცე არის მთავარი. ერთი ნათელი მოძრაობა ფრაზაში უკეთესია, ვიდრე ოთხი არასწორი.	ტანგოს ფრეიმი და ტანგოს პაუზა – დეეპ ჰაუსის ბრეკდაუნში (სექცია, სადაც барабаны წყვეულია და მხოლოდ падები რჩება), ტანგოს პაუზა იდეალური ადგილია. გაითიშეთ. მოემზადეთ. დაელოდეთ кик-ის დაბრუნებას. დაიწყეთ მოძრაობა кик-ზე.
126–134 ბPM	House, progressive house, classics.	„ოთხი ბიტი“ – თითოეულ დარტყმას მოყვება მსუბუქი მუხლის მოხ softening. „ორი ნაბიჯი“ მიმართულებას	80-იანი წლების "შიმი". ხელების მუდმივმოძრაობა. დიდი жесты, რომლებიც არ არის ჰარმონიულად დაკავშირებული.	ჩა-ჩა სინკოპაცია: ჰაუს მუსიკაში "და" ბიატებს შორის არის კიკის ელემენტები. ჩა-ჩას ტრიპლ სტეპი შეიძლება

		უმატებს. „ჯეკი“ (ჩიკაგო): მუხლები იკეცება ცენტრისაკენ პირველ და მესამე ბიტით, ხოლო მეორე და მეოთხე ბიტით – ოდნავდება გარეთ. ეს არის კლასიკური ჰაუს მოძრაობა და ჯერ კიდევ ყველაზე შესაფერისი რეაქცია კლასიკურ ჰაუს მუსიკაზე. ასევე შესაბამისია „კორპის როლი“ – მკერდი წინ პირველ ბიტით, ხოლო ტანმუცელი წინ მესამე ბიტით.	ჰაუს მუსიკაში, მოძრაობა ირიბდება ბითთან – თუ მოძრაობა არ ემთხვევა ბიტს, ის გამოიყურება დეკორატიულად, არა μουσικά.	მოხდეს 1-2 და 3-4 ბიატებს შორის – სამი წონის ცვლა ორ ბიატში. ეს უფრო მოწინავრე ტექნიკაა, მაგრამ ჰაუს მუსიკაში ძალიან კარად ჟღერს.
134–145 BPM	Techno, peak-time house, trance.	წარმოუდგენელი. ნაკლები უკეთესია. წონა მოთავსებულია ფეხების წინას ნაწილზე. თავი თანხმობაში უნდა იკრობოდეს – არ აგრესიულად, უბრალოდ იყოს აქტიური. ორი ნაბიჯი ჯერ კიდევ შეიძლება გამოყენებულ იქნას, მაგრამ უფრო მცირე მასშტაბით. დარტყმა ძლიერ ხდება ყოველდღიერი ოთხ-ბიტიან ფაზაში. ხელები: ერთი ან ორივე შეიძლება აიკრული იყოს სიმტკიცების მომენტებში, დაბრუნდება ვარდნისას.	ძალიან ინტენსიური ფიზიკური აქტივობა. ამ ტემპში, მუსიკა არის ის, რაც მთავარია. მოძრაობა უნდა იყოს რეაქცია მუსიკაზე, არამედ მისი შესრულება. ადამიანი, რომელიც ყველაზე მეტად მოძრება 140 bPM-ზე, ხშირად გამოიყურება ნაკლებად დაკავშირებულად .	ტანგოს ინტენცია: ერთგული ნაბიჯი, გააზრებული პაუზა. 140 bPM-ზე, ტანგოს პაუზა, რომელიც ხშირად მოვიდოდა გრძელი ფრაზის დასრულების შემდეგ – ერთი წუთი სრული უძრაობა – საოცრად ეფექტურია.

		ხელის აწევა უნდა გრძნობდეს, თითქოს მუსიკა იზიდავს მას ზემოთ, არა თქვენი მიერ კონტროლირებას .		
145–170 დარტყმა წუთში.	Hard techno, industrial, EBM, gqom.	დაბრუნება. ორივე ფეხა აქტიურია - მარჯვენა ფეხი დარტყმავს 1-ზე, მარცხენა ფეხი დარტყმავს 3-ზე, ყოველი ჯერ სრულად იცვლება წონა. □□□□□□ წინ შეიძლება იყოს ან მოხრა ფეხთან საწინააღმდეგოდ . მოძრაობა აგრესიულია და ეს შესაბამისი არის - მუსიკაცაა აგრესიული. ტორსი წინ უფრო მკვეთრად შეიძლება იხაროს, ვიდრე ჩვეულ ტექნოში. 150 BPM-ზე დარტყმა კარდიო ვარჯიშია.	სახლის მუსიკის ნაზვი ხმა. დიპ-ჰაუსის მშვიდი ტემპი. ნებისმიერი მოძრაობა, რომელიც ამცირებს იმას, რაც μουσική δημιουργεί. ჰარდ-ტექნო συγκεκριμένες ფიზიკური მოთხოვნებს предъявляет — ის სხეული, რომელიც აკმაყოფილებს მათ, გამოიყურება სწორად. ის სხეული, რომელიც ამცირებს მათ, გამოიყურება დაკარგულად.	სექცია 2.3-დან აღებულ ტექსტი – ეს არის მისი ადგილი. ჰარდ ტექნო შექმნილია "სტომპ"-ისთვის. მინი-სტომპი გამოიყენება, როდესაც აუდიტორია სავსეა. ტანგოს ნაბიჯი – თითოეული "სტომპი" გაკეთებულია სრული განზრახვით.
160–180 BPM	Drum and bass, jungle, footwork.	D&B ნაბიჯი: ეს კონკრეტულად ღირს შესწავლის, რადგან BPM-ი არ არის ნათელი, სანამ ტრიქს არ იცით. ბასის барабаны 80 BPM-ზეა (ნახევარი ტემპით), ხოლო брейкбиტი 160–180-ზე. გადახვიდეთ басуზე (80 BPM), არა მთლიან брейкბიტზე.	170 ბPM-ზე ყოველი დარტყმის შესრულება ფიზიოლოგიურად შესაძლებელია, მაგრამ ეს გამოიყურება სასიგნტო და ისე ჟღერს, თითქოს ადამიანი არასწორ რითმულ შრეზეა. გადახვიდეთ ნახევრად ტემპის რიტმზე. გჯერეთ	დაჭრით ნახევრად დროის დარტყმას. ჩა-ჩა მოძრაობა ორი ნახევრად დროის დარტყმის შორის – 160+ BPM ტემპის ბრეიკბიეთში, ნახევრად დროის დარტყმებს შორის არის "და" დაშვებები, რომელთა

		ფეხის ნაბიჯი: წონის ცვლა ხდება სწრაფ დათვლით ყოველ ორ ბიატზე – შესაბამისად, ერთი ნაბიჯი დაახლოებით 0.75 წამში. დაუმატეთ მცირე "შტომპი" თითოეულ წონის გადასვლისას.	ამისა.	შორისაც ჩა-ჩა მოძრაობის სამმაგე ნაბიჯი ზუსტად χადება.

IV განყოფილება — ტელეფონი: რისი გაკეთება ხდება რეალურად და რა უნდა გააკეთოთ მის ნაცვლად.

THE CENTURION – ტელეფონი არის დამცავი. იცით, რისგან ის დაგიცავს.

ტელეფონი, რომელიც იგოცება, კონკრეტულ სოციალურ ფუნქციას ასრულებს: ის ქმნის ყოველდღიური ჩართულობის შთაბეჭდილებას იმ ადამიანისთვის, ვინც არ გრძნობს თავს კომფორტულად, რომ უბრალოდ იყოს გარემოში და არსებობდეს. ლოგიკა ასეთია: თუ მე როგორც ჩანს, რაღაც ვაკეთებ, ვერ დამსაჯთ იმის გამო, რომ სხვა რამ არ ვაკეთებ (მაგალითად, ცეკვას). ტელეფონი დოკუმენტაციის საშუალება არ არის. ტელეფონი გზაა იმ სოციალური სიტუაციიდან გამოსვლამდე, სადაც ადამიანი თავს კომფორტულად ვერ ხედავს.

□ისი მოგვარებას აკავშირებენ ტელეფონს?	□ისი გაკეთება შეუძლია?
"მე დატვირთული ვარ, ამიტომ არ მაქვს მოვალეობა, რომ ვიღაცერთან ურთიერთობები შევქმნა." ტელეფონი ქმნის ერთგვარ აქტივობას, რომელიც გამართლებს ცეკვისგან თავის ასარიდებლობას, თუმცა არ აიძულებს ადამიანს, აღიაროს, რომ მას არ შეუძლია ცეკვა.	ეს ზუსტად აჩვენებს, რისი დამალვას ცდილობს: უხარატობას. ყველა, ვინც კომფორტულად არის მოცურავეზე და ხელით იღებს ტელეფონს, რაღაცის სწრაფად მოსაყოლად, შემდეგ კი მას ისევ შლის, ჩანს, რომ განსხვავდება იმ პირისგან, რომელიც ტელეფონს უწყვეტად κραავს. ეს უწყვეტი ტელეფონის ხმარება ისეთივე ნათელია, როგორც ის რამ, რასაც ცდილობს დამალვას.
"ეს ვადოკუმენტებდი შემდგომი გამოყენებისთვის." ნამდვილი მნიშვნელობა აქვს მომენტის დაფიქსირებას. შესანიშნავი დიჯის სეტები, ღამის მწვერვალი, მეგობრის სახე.	ერთი ვიდეო დოკუმენტაციაა. თორმეტი ვიდეო თავიდან აცილების მცელობაა. პირველი ვიდეო იმ მომენტის გამოსახულებას ასახავს. შემდგომი ვიდეოები ამ მომენტს განიმ □□ ეკრანის საშუალებით, სხეულის ნაცვლად. დოკუმენტაციის საფუძველი კანონიერია დაახლოებით ოცდაათი წამის განმავლობაში. შემდეგ: ეს არის დამცავი.

4.1 — რისი გაკეთებაა საჭირო ტელეფონის ნაცვლად?

მომიქცეულეთ სრულიად: არ უნდა იყოს თქვენს ხელში ან ჯიბეში. თუ ის არის თქვენს ჯიბეში ან ჩანთაში, ეკრანი ქვედა მხარეს უნდა იყოს და ზარის ხმა გათიშული. ტელეფონი, რომელსაც შეგვიძლია მივადგეთ, არ ატარებს იმავე ფსიქოლოგიურ მნიშვნელობას, რაც ტელეფონს, რომელიც სპეციალურად არის მოწყვეტილი.

ხრწენის პოზა, როდესაც ხელები დაკავებულია: თუ ხელებს აქვთ სადამსტო ადგილი, ერთი ხელი მოათავსეთ მეორე მკლავზე, ხოლო მეორე მუცლიდან ბუნებრივად გარკვეულ სიმაღლეზე. ან ორივე მკლავი ოდნავდება (არ იყოს

დამცველი პოზა – ოდნავდება). ეს არის ხრწენის პოზა განყოფილებიდან 1.3, რომელშიც ხელების მდგომარეობა ასახავს საფიქროდ, ვიდრე დამცველად.

სიმბოლური ნივთი: სასმელი (ალკოჰოლგამორიცხული ვერსია). ხელში ჩაჭიდებული ჭიქა ხელს აძლევს გარკვეულ ადგილს, ქმნის ბუნებრივ წონასწორობას სხეულის მოძრაობებთან და არის უნივერსალურად აღიქმადი ნებისმიერ ცეკვის სივრცეში, როგორც "მე აქ ვარ და კომფორტულად ვგრძნობ თავს". წყალი შესაფერისია. газированная водаც შესაფერისია. სასმელს არ აუცილებლად უნდა შეიცავდეს ალკოჰოლს, რათა შეასრულოს ეს სოციალური ფუნქცია.

შემოწირული პირი: ტელეფონის ყველაზე ეფექტური შესაცვლელია პირდაპირი კონტაქტი თვალებით და ფიზიკური კომუნიკაცია იმ პირთან, ვინც თქვენთანაა. ერთად მოძრაობა, ოფიციალური პარტნიორის ცეკვის გარეშე – ენერგიის ჰარმონიულად გადანაწილება, მოძრაობების ასახვა, ურთიერთპასუხი – უფრო საინტერესოა, ვიდრე ტელეფონი, და ასევე აჩვენებს, რომ თქვენ იცით, რისი გაკეთება გსურთ.

V-ე განყოფილება — რა ნამდვილად არის არასწორი (და რისი არსებობა მხოლოდ თქვენი შეხედულებისამებრ გონივრულია).

THE CENTURION — "უცნაურად" გამოიყურებაო, ამ მოსაზრებისთვის უფრო მაღალი სტანდარტი არსებობს, ვიდრე ფიქრობთ და ის ხშირად მოიცავს ელემენტებს, რომელთა შესახებ შესაძლოა არ გქონდეთ წარმოდგენა.

5.1 — ის რაც რეალურად არასწორად გამოიყურება.

მოძრაობა.	რატომ გამოიყურება, რომ ეს არასწორია?	ფიქსაცია.
ფარფლიანი მცურავი ქარის წრიულში – ხელები ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში, რომლებიც ზემოკენ და ქვემოთ იწევა плечоების დონეზე, მოძრაობის ნაბიჯი არ არის დაკავშირებული μουσικήςთან.	ხელების მოძრაობა არ არის ჰარმონიულად დაკავშირებული იმასთან, რაც ისმის. ხელები იკვეთება, რადგან მათ აქვთ გადაადგილების საჭიროება, არა იმიტომ, რომ მუსიკამ მათი მოძრაობა გამოიწვია. ეს შთაბეჭდილებას ტოვებს, თითქოს ვინმემ უბრალოდ უთხრა "მოძინეთ ხელებით", მაგრამ არ ახსნა, რატომ.	ხელი მოძრაობები იმართება μουσικის შესაბამისად: აუპმუსიკალური ნაწილები მოუწოდებენ ხელების ზემოკენ მოძრაობას, დროპები მოუწოდებენ ხელების მოშვებას, ხოლო ბრეიკ□□უნები – უძრავი მდგომარეობის შენარჩუნებას. ხელები, რომლებიც μουσικას ემორაგბება, გამოიყურება ნათამაშებლად. ხელები, რომლებიც ყოველთვის მოძრაობენ, გამოიყურება ჩაღვრილად.
უწყველი თავის მოძრაობა – ძალიან სწრაფად აკანკალება, ανεξάρτητα από τον καρδιακόცემის სიჩქარეს.	სწრაფ, უწყვეტ ტუჩსაცხუნვას ხშირად აღნიშნავს იმის ცდილობას, რომ იპოვოს რითმი, თუმცა ის რეალურად ვერ ახერხებს ამას. თავი მოძრება სხეულის მოძრაობის ნაცვლად.	ერთი ნებადართული მოძრაობა ფრაზის მიხედვით – არ არის ტემპის მიხედვით. თავი უნდა იყოს ფრაზის პუნქტუაცია, არა ბიტით გამოწვეული რეაქცია. სხეულმა აკავოს რიტმი, ხოლო თავმა დანიშნავს ფრაზას.
80-იანი წლების "შაფლი" - ნაბიჯები მონაცვლეობით, წონის გადაცემის გარეშე, ფეხები იატაკთან ახლოს რჩება, ხოლო თეძოები უმოძრაოა.	წონის გადაცემის გარეშე, მოძრაობა მექანიკური გამოიყურება, რადგან ის მექანიკურია. ფეხები იხევს, მაგრამ სხეული არ რეაგირებს. ეს არის "მცირე თმის MTV-ის რეკლამების" ხარისხი – ის მიუთითებს კონკრეტულ ეპოქაზე ცეკვას, რომელიც არ განვითარებულა მუსიკასთან ერთად.	სიმძორეს გადაცემისას ყურადღება მიაქციეთ: როდესაც მარჯვენა ფეხი დგება, მთელი წონა უნდა გადინდეს მასზე. ტუჩოები რეაგირებენ, რადგან ადამიანის სხეულის ფიზიკური კანონები ითითხოვებს ამას, როდესაც წონა მთლიანად გადის. ასეთმაგვარი მოძრაობა ორ ნაბიჯიან "შაფლ"-ად გარდაიქმნება.

ტელეფონით გადაღება — ტელეფონის ჰორიზონტალურ მდგომარეობაში, თვალის დონეზე მოქცევა და დიჯეის ხანგრძლივად გადაღება.	როგორც განხილულია მეოთხე მუხლში. დამატებითი პრობლემა: ტელეფონი, რომელიც თვალის დონეზეა მოთავსებული, აჩქარებს ადამიანის სახესა და მის ნიშნებს ოთახიდან. ისინი "დამალულია" ეკრანის მიღმა, სივრცეში, რომელიც შექმნილია ურთიერთქმედებისთვის.	ერთი კადრი, კამერა მოათავსეთ თიხას ან მკერდზე, (უკეთესი გამოსახულება, ნაკლებად შემაჯვარედინებელი), მაშინვე ჩანთაში ჩასვით ტელეფონი.
"სწორედ რომ მოვიდა" - გაყინვება: სრული უძრაობა танцплощадზე, ხილვად შეფასება გარემომცველი სიტუაციის, სანამ რაიმე მოძრაობაზე გადაწყვეტილებას არ იღებთ.	ფენის კიდეზე მდებარე შეფასების პერიოდი ბუნებრივი და სასარგებლოა. ფენის შუაში არსებული შეფასების პერიოდი იწვევს გაურკვევლობას იმის შესახებ, საიდან უნდა იყოს. ის მოითხოვს "სიმაღლის განსხვავებას" - ყურადღებას, რომელსაც თქვენ ცდილობთ თავიდან აცილებას.	შეფარდით კიდეზე, ხოლო შეფასებას აკეთებთ. იგრძნობათ ბიტი კიდიდან. გადმოდით იატაკზე მოძრაობაში. გარდამავალი ნაწილი კიდიდან იატაკამდე არის ერთგვარი გადაწყვეტილება – დაიწყეთ ცეკვა.

5.2 — ისე, რისი გაკეთებაც გეგონებათ, რომ არასწორია, მაგრამ aslında სწორია.

- საკუთარ სივრცეში ცალმხრივად ცეკვა არ არის უსიამოვნო. გამოიყურება, როგორც მიზანმიმართული მოქმედება.
- გახუჭული თვალები: არ გამოიყურება, რომ რამე იყოს არასწორი. ჩანს, რომ მუსიკაშია მოხვეჭილი - რაც სწორია.
- მცირე, მოუსვენიანი მოძრაობები: არ გამოიყოს უხერხულად, თუ ისინი ჰარმონიულად არის დაკავშირებული. ადამიანი, რომელიც სამ საათს მსუბუქ, ორ ნაბიჯიან მოძრაობას ასრულებს, გამოიყურება უფრო კომფორტულად, ვიდრე ის, ვინც ოცი წამში ხუთ განსხვავებულ მოძრაობას ახორციელებს.
- ვინაიდან არ ვიცი ყველა სიტყვას სიმღერაში: ეს არის ელექტრონული მუსიკა. ხშირად, ტექსტი საერთოდ არ არსებობს.
- თუ თქვენ სხვაგვარად მოძრავხართ, ვიდრე გარშემო მყოფები: ეს არ არის ცუდი. მუსიკალურ რეაქციას ინდივიდუალური აქვს. ადამიანი, რომელიც რეაგირებს ჰაი-ჰეტზე, როდესაც ყველა სხვა კიკზე რეაგირებს, არ κάνει რაღაც არასწორს – მან უბრალოდ სხვა დონე იპოვა.
- ღრმილება: არ გამოიყურება უსიამოვნოდ. ჩანს, რომ ცეკვავთ.

5.3 — ერთი წესი, რომელიც ყველაფერს აკეთებს.

✦ ვერდიქტი: დაიწყეთ. განსხვავება იმის შთაბეჭდილებას შორის, რომ ცეკვავთ და იმის შთაბეჭდილებას შორის, რომ არ ცეკვლით, თითქმსელად ყოველთვის მოძრაობებში არ არის. ეს იმაზეა დამოკიდებული, რამდენად სრულყოფილად ასრულებთ შესრულებულ მოძრაობებს.

მზარდი, პატარა მოძრაობა ყოველთვის უფრო ეფექტურია, ვიდრე ნაკლებად ჩართული, დიდი ჯგუფი. ეს არის "ტანგოს" პრინციპი ერთ წინადადებაში. ადამიანი, რომელიც მთლიანობით გადასვლისას შესრულებს ორ ნაბიჯს, სრული ძალით და განჭკვით, იმავე ორ ნაბიჯს მთელი ღამის განმავლობაში, მუსიკასთან ჰარმონიულად – გამოიყურება უფრო კომპეტენტურად, ვიდრე ადამიანი, რომელიც თორმეტი განსხვავებულ მოძრაობას ასრულებს ნახევრად ძალით და რომელსაც ჩანს, რომ არ არის დარწმუნებული, სწორად აკეთებს თუ არა.

მოძრაობაზე გადაწყვეტილებას მიიღეთ და მას განახორციელეთ. შემდეგ მოძრაობას იქიდან დაიწყეთ. თვითშფარვლობა სწორედ იმ ნაპერწკვებში იგრძნობა, რომლებიც მოძრაობებს შორის არის, - არამგონათა თავად მოძრაობებში.

მეთექვსმეტე მუხლი — ვარჯიშის გეგმა: ცეკვა არის ფიზიკური აქტივობა, თუ მას სწორად გააკეთებთ.

"THE CENTURION" - კორპუსი, რომელიც სამ საათს ინარჩუნებს 145 ბგემ/წუთის სიხშირეს, რაიმე აკეთებს. იცით რისი?

Recovery Kernel-ის ფიზიკური არქიტექტურული ჩარჩო გამოყოფს ინტენსიურ, გაუმ□□□□ს BDNF, დოფამინის და ενδοκανNabinoიდების (ანანდამიდი) წარმოებისთვის ერთ-ერთ ყველაზე მნიშვნელოვან არა-ფარმაკოლოგიურ მეთოდად. სამ საათიანი სეანსი ტექნო ღონისძიებაზე – თუ სხეული მთლიანად ჩართულია, ვიდრე ტელეფონით არის დაკავებული – აკმაყოფილებს ან აჭარბებს ფიზიოლოგიურ ზღვარს მნიშვნელოვანი ვარჯიშისთვის. კითხვა ისაა, რომელი მოძრაობები უზრუნველყოფს რა სარგებლობას.

გადაადგილება.	მთავარი კუნთები, რომლებიც აქტივირდება:	სისხლძარღვების ინტენსივობა.	Recovery Kernel-ის უპირატესობები.
The Bounce (ბაზისი).	კვარციფები, გლუTeები, ბეჭები (ეგზენტრიული დატვირთვა მოხ□ულ მუხლებზე), თიაქარი კუნთები წონის გადასროლით.	დაბალი — მდგრადი, შეუზღუებლად. უფრო პოზური, ვიდრე გულ-სისხლძარღვთა სისტემის მხრივ.	ენდოკანაბინოიდების აქტივაცია გრძელ, რეგულარული მოძრაობის შედეგად. BDNF-ის გამოყოფა იწყება დაახლოებით 20 წუთიანი, დაბალი ინტენსივობის რეგულარული მოძრაობის შემდეგ.
ორი ნაბიჯი (სრული წონის გადაცემა).	გლუ□□ები (ძირითადი — თითოეული წონის გადაცემა აქტივირებს მდგომი მხარის გლუტს), თხემლის გარეთა კუნთები, □□□□ლები, ქვედა ზურის სტაბილიზატორები.	დამოკიდებულია წონის გადაცემის მოცულობაზე და ტემპზე - დაბალიდან საშუალო დონემდე.	□□□□□□□□□□□□□□□. გადატანის გრძელვადიანი მხარდაჭერა პირდაპირ შეესაბამება გვერდით მოძრაობებს, რაც არის თირკმლის და □□□□ის ტრავმის პრევენციის vježba. კლუბური ცეკვა როგორც გვერდითი სტაბილურობის □□□□□□.
The Stomp (მთლიანი).	ლოყები (შოკის აფ□□), კ□□□□□ცეპსი (დაშვების ძალა), გლუτεალური კუნთები (წონის გადაცემა),	შუალედი ან მაღალი ინტენსივობა, 140-ზე მეტი დარტყმის წუთში – ჰარდ ტექნოს ტემპით ცურვასთან დაკავშირებული	150 ბPM-ზე, სტამპის ინტენსივობა კარდიოვასკულარული სისტემის თვალთვალში შედარებასთან არის

	წინანაული ტიბიალური კუნთი (წამოჭიმვის ფაზა), თირკმელოვანი კუნთები.	მოძრაობები არის ნამდვილი პლიომეტრიული ვარჯიში.	ახლოს. ფეხების კრუნჩხვის პრობლემა (დანართის B განყოფილება) აქ ნაწილობრივ მოგვარდება — იღლიის და თიაქარი კუნთები რეალურ სამუშაოზე მუშაობენ. ელექტროლიტები მნიშვნელოვანია.
კორპუსის მოძრაობა (მუცლიდან თეძოებამდე).	ზურგის მყოსლები, კუჭის მყოსლები (კონტროლირებადი აქტივაცია მოხვევის საშუალებით), გვერდითი მყოსლები (მოხვევა, თუ დაემატება), თეძოების წინასწინა მყოსლები.	დაბალი – მაგრამ ზურგის მოძრაობების ვარჯიში.	ზურგის მოძრაობა. ადამიანებს, რომლებიც რეგულარულად ცეკვავენ კლუბებში, როგორც წესი, უკეთეს ზურგის მოქნილობა აქვთ, ვიდრე მათ, ვინც ასეთი აქტივობები არ ახორციელებენ. "როლი" არის კონტროლირებული ზურგის სეგმენტების თანმიმდევრული მოძრაობა – ანალოგიურად იოგას "კატა-ფისა", მაგრამ 128 ბიემპ-ზე.
ხელი ზემოთ აწევა (და შეკავება ამ მდგომარეობაში ვარჯიშის დროს).	დელტოიდული კუნთი (წინა და გვირგვინოვანი ნაწილები), ტრავეციუსი (ზედა ნაწილი), როტატორული მანჟეტის სტაბილიზატორები.	დაბალი ინტენსივობა, მაგრამ მხრის გამძლეობის ვარჯიზი.	ხელები ზემოთ აწეული მდგომარეობაში ხუთი წუთის განმავლობაში ყოფნა გულისხმობს დელტოიდების გაუმჯობესებულ იზომეტრიულ/ენერგეტიკულ ვარჯიშს. ეს არ არის უმნიშვნელო. ასევე, ეს აიხსლებს, რატომ გრძნობთ კომფორტს ხელები ქვემოთ დაშვების შემდეგ, ხანგრძლივი "ხელები ზემოთ" ფაზის შემდეგ – დელტოიდები იღლია.

The Lean (გრძელვადიანი).	ძირითადი კუნთები (იზომეტრიული – წინდაკეცვისას საჭიროა ტრანსვერსუს абдомини□□ და პარალელური კუნთების მუდმივი სტაბილიზაცია), თეძოს მოქნია, ერექტორ სპინე.	დაბალი, მაგრამ სტაბილური კორეს აქტივაცია.	Berghain-ში ექვსი საათის განმავლობაში "ლინი" პოზაში დგომა არის ინტენსიური კორული ვარჯიშის ერთგვარი ფორმა. ქვედა backs-ში გრძელ ტექნო სეტების შემდეგ მოსვენების ნაკლებობა ნაწილობრივ იმიტომ ხდება, რომ წინდაწინ გაკიდებულ მდგომარეობაში დიდი ხნის განმავლობაში კუნთები იკუმშება, მხოლოდ ისევ დგომა არ არის მიზეზი.

6.1 — კალორიების მოხმარება ცეკვის სტილის მიხედვით.

صفر стилі та контекст місця проведення.	დაახლოებითი კალორიების მოხმარება საათში.	ექვივალენტური ვარჯიში.
ტელეფონის გამოყენება და მცირე მოძრაობა (ეს არის ბევრი ფესტივალის დამთვერის ნატურალური მდგომარეობა).	80–120 კალორია/საათი — შეესაბამება დგომას.	დადგომა. ეს არ არის ვარჯიში.
ორი ნაბიჯი, умеренный вес გადაცემა, ჰაუს მუსიკა.	250–350 კალორია/საათი.	სწრაფად სიარული. მნიშვნელოვანი აქტივობა.
Full bounce ორფაზიანი, ტექნო მუსიკა, 130–145 ბPM.	350–450 კალორია/საათი.	მცირე ინტენსივობის კალათბურთი. ნამდვილი კარდიოვასკულარული ვარჯიში.
Full stomp ჰარდტექნოს სტილში, ტემპი 145-160 BPM.	450–600 კალორია/საათი.	აერობიკის გაკვეთილები, ჯოგინგი. მაღალი ინტენსივობის, ხანგრძლივი აქტივობა.
მთლიანი სხეულის ჩართვა – კორპის მოძრაობები,	500–700 კალორია/საათი.	მცირე ინტენსივობის HIIT (ინტერვალიური კარდიო).

მკერდისა და □□რების აწევა, ფეხით დარტყმა, გაგრძელებული მოძრაობა.		სწორედ ამიტომ ადამიანები, რომლებიც მაღალი კალორიულობით ხასიათებული ღონისძიებებში მონაწილეობენ, უფრო მეტ კალორიას წ□□ებენ, ვიდრე ელოდებათ, და სწორედ ამიტომ ელექტროლიტების აღსადგენად მუდმივად უნდა იზრუნოთ.

კალორიების მოხმარების მონაცემები აიხსენებს, რატომ ი□□□□□□□□ კუნთების სპაზმები, რატომ ხდება ელექტროლიტების დეფიციტი და რატომ არის მნიშვნელოვანი საკვები გრძელ ფესტივალზე. თუ ორგანიზმი საათში 500 კალორიას მოიხმარს და ეს ოთხ საათის განმავლობაში გრძელდება, ის 2000 კალორიას იყენებს. ვენდინგ სტანდიდან შეძენილი ჰოტ-დოგი ვერ აკმაყოფილებს ამ საჭიროებას. იხილეთ დამატების ნუტრიციული ინფორმაცია.

მეთვრამეული მესამი ნაწილი — კონკურენციის ასპექტი: ჩვენი ბუნებრივი კონკურენტები ვართ და ეს კარგია.

"ცენტურიონი" - მოკლე, მიმზიდველი სხეული არ არის გულგრილი ყურადსაღებობა. ეს არის ინფორმაციული გარემოს ნაწილი.

ﻕﺮ‌ის მოედანი არის სოციალური არენა. ყოველთვის იყო ასეთი. ჩიკაგოს პირველმა ჰაუს კლუბებმა და ნიუ-იორკის ვოგინგ ბურთებმა გამოხატეს კონკურენტული წარმოდგენების სივრცეები. ბერლინის ტექნოს შავი ფერი და ანონიმობა ნაწილობრივ არის ვიზუალური კონკურენციის ელემენტის მოცილება, მაგრამ ეს არ აფარებს მას, უბრალოდ ცვლის იმას, რის გამოც ხდება კონკურენცია (გამოცდილების სიღრმე, მუსიკალური ცოდნა, ფიზიკური გამძლეობა).

სოციალური კონკურენციის არსებობის იგნორირება აზრიანობასა და გამარჯვების შესაძლებლობას ამცირებს. მისი პირდაპირი აღიარება კი, გამოცდილებას უფრო სასარგებლოს ხდის.

კონკურენტული რეალობა.	როგორ ურთიერთქმედებენ ნარკოტიკები მასთან?	როგორ ურთიერთქმედებს ცეკვის უნარები მასთან?
ადამიანები ერთმანეთს აფასებენ ცეკვების მოცურაულზე. ის, თუ როგორ გამოიყურებით, როგორ მოძრავთ და რამდენად გონივრულია თქვენი ქცევა – ეს ყველაფერი რეგისტრირდება სოციალურად. ეს არ არის პათოლოგიური. ასე ხდება, როდესაც ადამიანები ერთიან სოციალურ სივრცეში იმყოფებიან.	MDMA-ს ოქსიტოცინის გამოყოფა და ალკოჰოლის კორტიკოლიმბიკური დამშვილება ორივე ამცირებს სოციალური შეფასების მნიშვნელობას. კონკურენტული ასპექტი, რომელიც თვითშეგონებას იწვევს, ფარმაკოლოგიურად დგება. ეს არის ერთ-ერთი მიზეზი, რის გამოც ისინი ხშირად გამოიყენება სოციალურ ცეკვებზე.	ﻕﺮ‌ის უნარები ცვლის კონკურსული ასპექტის განცდილობას – ის რაღაც, რაც უნდა იყოს მართებული, იქმნება რაღაც, რაც შეიძლება იყოს სასიამოვნო. ადამიანი, რომელიც □□□ობენ როგორ მოძრაობენ, არ კონკურირებენ შიშში – ისინი წვლილს შეიტანენ ოთახის ვიზუალურ და ფიზიკურ გარემოში. ოთახის ხარისხი იზრდება, როდესაც ადამიანები კარგად მოძრავენ.
საყურადღებო პრობლემაა: არსებობს ერთგვარი მოსაწყენობა, რომელიც ჩნდება მ peaks-ს შორის, სეტის დროს, როდესაც არაფერი კარგად ხერხდება, ან ელოდებით μουσικას ან ვინმეს. ეს მოსაწყენობა სოციალურად არასასიამოვნოა, როცა სხვა ადამიანები უფრო ჩართულები არიან.	პრეპარატი ამცირებს "დროლის" გავლენას, ვინაიდან □□□□□წეულია მისი ემოციური მნიშვნელობა. მოსაყინებელი გრძნობა არსებობს, მაგრამ ნაკლებად მნიშვნელოვანია. ეს არის სოციალური პრეპარატების ლეგიტიმური ფუნქცია - თუმცა ეს არის ასევე ის ფუნქცია, რომელსაც ცეკვა ასრულებს ფარმაცევტული გვერდითი ეფექტების	აქტიური ფიზიკური ჩართულობა მუსიკაში მთლიანად ამცირებს მოსაყურებლობას. ფიზიოლოგიურად შეუძლებელია იყოს მოსაყურებელი, როდესაც გულით ცეკვავ. კორპორაცია, რომელიც მიუერთებულია მუსიკის რიტმს, არ არის ხელმისაწვდომი მოსაყურებლობისთვის. ეს არის სხეულის ბუნებრივი

	გარეშე.	რეაქცია მოსაყურებლობაზე.

7.1 — "კითხვა-პასუხი": სოციალური ცეკვა, რომელიც არ იქნება უხერხული.

صقرის მოედანი გამდიდრებულია არავერბალური კომუნიკაციის ელემენტებით. მნიშვნელოვანია ამ კომუნიკაციას გაგება და მასში აქტიური მონაწილეობა.

- მზის თვალებში ყოფნა: მოკლე, თბილი, მუსიკაზე კონცენტრირებული. არ არის გაწელილი, მკაცრი თვალით შეხება, არც თავიდან აცილება. ურთიერთგაგების მომენტი ადამიანებს შორის, რომლებიც ერთსა და იმავე სივრცეში მოძრაობენ – რომელიც შესაძლოა მხოლოდ ორი ბიტი გრძელდება – არის ცეკვის იატაკზე სოციალური კომუნიკაციის ყველაზე პატარა, მთლიანი ნაწილი.
- საპირისპირო მოძრაობა: ქვეცნობიერად, თქვენი ახლოს მყოფი ადამიანის მოძრაობების მიბაძვა ბუნებრივია ადამიანებში. როდესაც ეს ხდება ურთიერთშესახებ ცნობიერებით, ეს ერთ-ერთი ყველაზე სასიამო სოციალური გამოცდილებაა, რაც კლუბში შესაძლებელია. არც ერთმა პირს არ უნდა წამოაყენოს ოფიციალური წინადადება. ეს წარმოიქმნება სიახლოვიდან და მუსიკალურ რეაგირებრიდან.
- მასპინძლობა: იმ შემთხვევებში, როდესაც პარტნიორის ცეკვაა შესაბამისი, მოწვევა თითქმსNever ხშირად ვერბალური არ არის. სხეულის მცირე გადაქცევა მეორე პირისკენ, წონის ცვლა, რომელიც ერთ მხარეს სივრცეს ქმნის, გაგრძელებული კონტაქტი თვალების შორის საერთო მუსიკალურ მომენტში – ეს არის ენა. პასუხი არის ორიენტირების ანარეკლი ან ორიენტირება მოწყვეტისკენ. ორივე არის სრული დაvalid კომუნიკაცია.
- კრებული: როდესაც толпის შუაგამაში ხვრელი იქმნება და ადამიანები წრეზე იკრებენ, ეს წრე მოწოდებაა. წრეში შესვლა ნიშნავს იმას, რომ მიიღებთ, რომ ყველა დამსწრე თქვენს ნახავს. ეს საფრთხე არ არის – ეს არის танцплощадки ვერსია того, чтобы взять микрофон. შევიდეთ მხოლოდ მაშინ, თუ მზად ხართ, სრულად ჩაერთოთ ყველაფერში, რაც აკეთებთ. თქვენ არ χρειδებათ κάτι განსაკუთრებული გააკეთოთ. თქვენ უნდა გააკეთოთ რაღაც დასრულებული.

8. მედიკამენტების ურთიერთქმედება

* ზოგიერთი მედიკამენტი შეიძლება გააძლიეროს ან შე weakening weakened weakened weakened

THE CENTURION — ეს მოძრაობები გადარჩნენ, რადგან ისინი მუშაობს. გაიგეთ ისინი.

თითოეული მოძრაობა ამ კოლექციაში არის ცოცხალი კულტურული არტეფაქტი. ეს მოძრაობები შექმნილია კონკრეტულმა საზოგადოებამ, კონკრეტულ მუსიკალურ გარემოში, რათა გამოხატავდნენ იმას, რაც სიტყვებით ვერ ითქმება. "Running Man" წარმოიშვა ბრეიკ-დანსის პერიოდის კონკურენტული სულისკვეთებისგან. "Electric Slide" არის კარიბული რიგითი ცეკვების ერთ-ერთი ვარიაცია. "Roger Rabbit" συγκεκριμένη მომენტიდან ჩამოვიდა შავი მუსიკალური კულტურის. ამ მოძრაობების ცოდნა ნიშნავს მათი ისტორიის ცოდნას, მაშინაც კი, როდესაც თქვენ მათ ასრულებთ დაბ darkened ოთახში 128 ბPM-ზე.

თითოეული მოძრაობა მოიცავს: ნაბიჯების სქემას, ტემპის დიაპაზონს, საიდან არის აღებული და რისი გაკეთება აუცილებელია, რომ გამოიყოს კარგად, ხოლო რა არ უნდა გაკეთდეს, რომ არ იყოს ცუდი.

8.1 — ფორმირება და ჯგუფური მოძრაობები.

ეს მოძრაობები მინიმუმ ორ ადამიანს მოითხოვს და საუკეთესოდ ჯგუფებში კეთდება. ეს არის ნებისმიერი ცეკვის სივრცის "სოციალური კავშირი" - ის მოძრაობები, რომლებიც კომუნიკაციას ქმნიან, ვიდრე ინდივიდუალურ გამოფენას.

The Electric Slide.

Electric Slide - Marcia Griffiths, 1976. ეს სიმღერა 1980-იან და 1990-იან წლებში ცნობილი გახდა და მოცურავე ფloor-ის ერთ-ერთ მთავარ სიმბოლოდ μετατράπηκε.

ეტაპების სქემა	დრო.	ოგორ გამოიყურება სწორად?
ეტაპი 1 – მარჯვნივ: გადაწიეთ მარჯვენა ფეხი მარჯვნივ. ათრიეთ მარცხენა ფეხი მასთან. ისევ გადაწიეთ მარჯვენა ფეხი მარჯვნივ. მოათრიეთ მარცხენა ფეხი მარჯვენას გვერდით (არანაირი წონა). ეს არის ოთხი ნაბიჯი, რომელიც მიმართულია მარჯვნივ. ეტაპი 2 – მარცხნივ: საწინააღმდეგო. გადაწიეთ მარცხენა ფეხი მარცხნივ. ათრიეთ მარჯვენა ფეხი მასთან. ისევ გადაწიეთ მარცხენა ფეხი. მოათრიეთ	90-120 ბPM-ის შუალედში საუკეთესოა. შესაფერისია R&B, პოპისა და გოსპელის ტემპებისთვის. "Electric Slide" შექმნილია იმისთვის, რომ მრავალფეროვან სიმღერებს მოარგეს – რითმური თანმიმდევრობა საკმარით უნივერსალურია, რაც მას ადაპტირებას აძლევს.	სლაიდი არის მხოლოდ სურათი, არ არის ეტაპი. ფეხი რეალურად მოძრაობს იატაკზე – უნდა იყოს მცირე ხმის შუილი. თუ თქვენი ფეხები აფრიყვია და ნაბიჯს დგამთ, მაშინ სხვა ცეკვას ასრულებთ. შეინახეთ ფეხები იატაკთან ახლოს. თითოეული ეტაპის ბოლოს მოხდენილი ჟესტი არის მკაფიო პაუზა – არ ჩქარდეთ მასზე გადასვლა.

მარჯვენა ფეხი მარცხენას გვერდით. ოთხი ნაბიჯი მარცხნივ. ეტაპი 3 – უკან: ათრიეთ მარჯვენა ფეხი უკან. ათრიეთ მარცხენა ფეხი უკან. ისევ ათრიეთ მარჯვენა ფეხი უკან. შეხეთ და გაუწიეთ მარცხენას მარჯვეს გვერდით. ოთხი ნაბიჯი უკან. ეტაპი 4 – ბრუნვა: ათრიეთ წინ მარცხენა ფეხით, რაᲐი ბრუნვით მარცხნივ (ახლა მიმართული ხართ). ეს არის იმის მიზეზი, რატომ მუშაობს ხაზოვანი ცეკვა - ყველა ერთსა და იმავე მიმართულებას უყურებს და ერთად იცვლება მოძრაობაში.		

რიგის ფორმირება: ყველა ერთსა და იმავე მიმართულებაში იდგება, რიგებში. "ელექტრო სლაიდის" ძალა ვიზუალურ ჰარმონიას წარმოადგენს – ყველა ერთი кι მოძრება, ერთდროულად ბრუნდება და შემდეგი კედლისკენ ერთად მიემართება. რიგში ჩაჯდომა მარტივია: დაიკავეთ რიგის ბოლო, ერთი ციკლით გაითვალისწინეთ თქვენი წინამდებარეული ადამიანი, შემდეგ მომდევნო ბრუნვისას შეუერთდით მათ. თქვენ არ χρειდებათ საკუთარი თავის შესახებ განაცხადის გაკეთება. უბრალოდ, შეუერთდით რიგს.

მზარდი / ხელი-ιʟuწავლება

The Train / მხრის ხრტილოვანი კუნთი - ერთ-ერთი ყველაზე პოპულარული ვარჯიშები, რომელიც საუკუნეების განმავლობაშია გავრცელებული.

ორი ან მეტი ადამიანი, თითოეული მათგანი ორი ხელით ეხება წინ მდგომ პირს ზურგზე. წინ მდგომი ადამიანი განსაზღვრავს მიმართულებას. ყველა იცვლის მის მიერ დადებულ ტემპს. "გრუვი" არის წონის გადაცემა, რომელიც სინქრონიზებულია ჯაჭვში - როდესაც წინ მდგომი ადამიანი აბრუნებს წონას მარჯვედ, ეს შეგრძნება გადის უკან ხელების საშუალებით. ჯგუფი მოძრაობს ერთი ორგანიზმის მსგავსად.

- ხელით მოაყარეთ плечи, არა კისერი — плечей ადგილმდებარეობა კომფორტული და სტაბილური უნდა იყოს. კისერზე ზეწოლა შემაჯვარედინებელია. თეძოებზე კონტაქტი ინტიმურია. плечи არის სოციალური ნეიტრალური ზონა.
- გრძელება მსუბუქია – ისვენებს, არ იჭერს. ხელები მოძრაობს плечей თან, ვიდრე მათ აკონტროლებს.
- წარმომადგენელი აკეთებს ტრენს: წინ მიემართება, გარშემო მოიქცევა, ხალხის შორის გზას გაიხსნის. საუკეთესო ტრენები არ მიჰყვება სწორ ხაზს – ისინი

იხვევენ, უკან ბრუნდებიან და თითოეულ კუთხეში სტუმრობენ. ეს არის კონგა რიგი, მაგრამ უფრო მოკლე და სინქრონიზებული.

- მავლის ბორძიკში ვიბრაცია მატულობს: თითოეული ადამიანის მოძრაობა იგრძნობა მის უკან მდგომმა. ჯაჭვში სინქრონიზებული ხტომები ტალღოვან ეფექტს ქმნის, რაც ნათლად სასიამოვნოა – კორპუსი გრძნობავს მეორე ადამიანის რითმს ხელების საშუალებით და მას უკეთებს გაძლიერებულ რეაგირებას.

жанრი/ტემპი: მუშაობს 110-130 ბპმ-ზე. ყველაზე ორგანულია ჰაუს მუსიკასა და R&B-ში. შესაძლებელია ნებისმიერ ტემპს, სადაც შესაძლებელია ჯგუფის სინქრონიული მოძრაობა.

რუსული ბარათი.

Russian Doll / Nesting Formation
LGBT+ კლუბული კულტურა და ჯგუფური ზეიმების სივრცეები.

ორი (ან სამი ან მეტი) ადამიანი ისე განთავსებულია, რომ უფრო მაღალი ადამიანი დგას მოკლე ადამიანის უკან, მკლავები თავისუფლად გარს აკრავს მოკლე ადამიანის თეძოებს ან წელის არეში, ორივენი სინქრონიზებულად რიგდება. როგორც "მატრუშკა" ბამბუკები - ერთი შიგნით მეორე, იგივე ფორმისა, მაგრამ სხვადასხვა ზომის, რომლებიც ერთიანად მოძრაობენ.

- გარე ადამიანი (უკანა მხრიდან) ჯერ უნდა მიიყვანოს თავისი მოძრაობა წინ მდგომის მოძრაობასთან შესაბამისი - არ შეეცადოთ ხელმძღვანელობა უკნიდან. იგრძნეთ, რას აკეთებს წინ მდგომი ადამიანი და გაიმეორეთ ეს. შემდეგ, თანდათან სინქრონიზაცია მიაღწიეთ. შინაგანმა ადამიანმა გრძნობილია სინქრონიზაცია და ის უფრო ახლოს მოხდება.
- ხელი მოთავსებულია იუჯრებზე, უკნიდან, ხელი არ ეხება მკერდს. კონტაქტი არის უბრალოდ სიყრემლობა, არა შეკავება. პარტნიორი □□□□ შეუძლია წასვლა - ეს არის სოციალური ცეკვა, არა შეკავება.
- მოძრაობა ზრდის სიმაღლის სხვაობას: ყველაზე ეფექტურია ვიზუალურად, როდესაც არსებობს ნათელი სიმაღლის განსხვავება. ჩასახვა არის პირდაპირი – მოკლე ადამიანი გამოიყურება, როგორც ის, ვინც არის შეფუძნებული უფრო მაღალი ადამიანის მკიდში.
- რუსული გოჯინა შეიძლება გაფართოვდეს: მესამე ადამიანი შეუძლია ჩასულიყოს გარე ადამიანის უკან, იმავე ფორმით გარს შემოკრავდეს. ამგვარი მოწყობა სამიდან ან ოთხამდე ადამიანამდე შეიძლება მივიდეს, განსაკუთრებით მხიარულ მომენტებში. ამ ეტაპზე ის იზრუნება "მატარებლის" ვერსიად.

როდესაც ხდება: სპონტანურად, სიხარულის მომენტებში. შესაძლებელია ინიცირება იმისით, რომ მოათავსოთ ხელები თქვენ წინ მდგომ პირს თეძოებზე სიმღერის დროს, თუ ეს სიმღერა ურთიერთკავშირს გადმოსცემს - თუ ისინი უკან იხრებიან, ნაცვლად წინ წასვლის, თქვენ გაქვთ "რუსული ბარათი". თუ ისინი წინ მიდიან, მათ არ აქვთ ინტერესი ამ მოძრაობის მიმართ. ორივე რეაქცია არის სრული.

"Grope the Shoulders" (ჯგუმების მასაჟის ჯგუფი).

"Grope the Shoulders" ფესტივალი და ჯგუფური საზეიმო სივრცეები - გვხვდება დიდ ჯგუფებში.

ჯგუფურ ცეკვებში, ეს გულისხმობს სპონტანური კოლექტიური მოძრაობას, როდესაც წრე ან ჯგუფი იწყებს ცეკვას და ამავდროულად გვერდით მყოფს მსუბუქი ხერხის ჩახუტებას ან მასაჟს აკეთებს რითმში. ყველა ერთდროულად მიგებს და აძლევს.

- გაიყარეთ თოკში ან რიგში. მარცხენა ხელი მოათავსეთ თქვენიleft-ის მარცხენა მხრზე. მარჯვენა ხელი მოათავსეთ თქვენი right-ის მარჯენა მხრზე. ახლა დაიწყეთ მოძრაობა. როდესაც ბასი ითამაშება, ყველა ერთდროულად მსუბუქად დააწექით მხრებზე. გაუშვით ხელი. შემდეგ ბატში დააწექით კვლევად.
- პარალელური მოქმედება, სადაც ერთდროულად ითმენთ და გიქმებთ, ქმნის განსაკუთებულ, საზოგადოებრივ განცდილს – თქვენ ხართ როგორც მოვლა-მოკურნების წყარო, ასევე მიმღები იმავე დროს. ეს არის ერთ-ერთი ცოტა იმიტომ, რომელიც ნათლად ასახავს ურთიერთპატივგებას მოძრაობებში.
- პრესის ბიტი უნდა იყოს 1-ზე და 3-ზე, ან ფრაზის ძირითად ტემპზე. კოორდინირებული, მსუბუქი და რითმულად ნათელი.
- "плечовая борозда": ზოგიერთი ჯგუფი იყენებს მას სტაციონარულ ცეკვასთან დაკავშირებით – ერთი ხელი ახლომდგომ პირის плечоზე, წონის გადაცემა მუსიკის შესაბამისად, ხელი რიგით მოძრება სხეულის თან. ნაკლებ ფორმალურია конга-სთან შედარებით, ნაკლებ структурированныйია "ჩარხ"-თან შედარებით და უფრო ინტიმურია რიგ ცეკვასთან შედარებით.

8.2 — 80-იანი წლების არქივი.

ეს მოძრაობები წარმოიშვნა კონკრეტული მიზეზების ერთადმოსაყარედ: მუსიკალური ვიდეოების გავრცელება, აერობიკის კულტურა, საწყლის ათწლეულის ნიუ-ვეივის და ჰიპ-ჰოპის შვილკავშირი და ბრეიკდანსინგის მასშტაბური პოპულარობა. ისინი ვიზუალურ კულტურულ კონტექსტში არიან განთავსებული. როდესაც თქვენ მათ ასრულებთ, თქვენ განიხილავთ რაიმეს.

გადაადგილება.	ეტაპების სქემა	რომელი საიდან არის / პერიოდი	BPM / ჟანრის შესაბამისი
The Running Man	ეს არის მოძრაობა. დადგეთ ფეხები ერთად. აწიეთ მარჯვენა ფეხი ცოტოდ წინ, ხოლო მარჯვენა მუხლი მიიტანეთ მკერდთან ახლოს, მარჯვენა ხელი უკან იხევა. ამავე დროს: მოათავსეთ მარცხენა ფეხი, გაფართოვეთ მარჯვენა ფეხი უკან, ხოლო მარცხენა მუხლი აწიეთ ზემოთ, მარცხენა ხელი უკან იხევა. შთაბეჭდილება: თქვენ თითქოს გარბმულობთ ადგილზე, მაგრამ არ მოძრავთ. მთავარი არის მარჯვენა და მარცხენა მუხლების მონაცვლეობით აწევა - თუკი მუხლი არ აიწევდება, ეს არის გარბევა ადგილზე. თუკი აიწევს: ეს არის "Running Man".	MC Hammer-ისა და Bobby Brown-ის პოპულარიზაციით, 1988-1990 წლებში. იმ ხანას მაღალენერგიული აერობიკის გავლენა კარგად ჩანს – მოძრაობა კარდიოს არის. ეს გახდა ეპოქის უნივერსალური სიმბოლო და ადრეულ ბრიტანულ რეივ-კულტურაშიც გავრცელდა.	90-120 ბPM. ჰიპ-ჰოპი, ადრეული xaუსი, პოპი. "Running man" ტექნოს ტემპებში (130+) ძალიან სწრაფად ხდება ფიზიკურად დამღლელი – ის შესაბამისია მოკლე ინტერვალებისთვის , არა კი მდგრადი მოძრაობისთვის იმ სიჩქარეზე.
Roger Rabbit	დაიწყეთ ფეხები ერთად. გადაიტანეთ მარჯვენა ფეხი უკან, ხოლო აწევთ მარცხენა მუხლს (მცურავი მოძრაობა). დაბრუნდით მარცხენა ფეხით პირველ პოზიციაზე. კვლავ გადაიტანეთ მარჯვენა ფეხი უკან (გადაფარება). წამოწიეთ მარჯვენა	XX საუკუნის ბოლოს, ჰიპ-ჰოპის სტილი. დასახელებულია კარტუნული პერსონაჟის ხტომით გამოწვეული მოძრაობის მიხედვით. გავრცელდა მუსიკალურ ვიდეოებში, პარალელურად MC Hammer-თან. მოძრაებას აქვს რიგითი, კარტუნული	85-115 ბPM. ჰიპ-ჰოპი, ძველი სტილის R&B. "The Roger Rabbit" არის კონკრეტულად ჰიპ-ჰოპის ეპოქის მოძრაობა – ის უმეტეს თანამედროვე ადგილებში ნოსტალგიას იწვევს, მაგრამ

	ფეხი წინ, რომ შეხვდეს მარცხენას. ამ რიგის გამორჩეული ელემენტია "მცურავი-გადაფარვა-დახევა" - ფეხი უკან იწევს იატაკზე, ნაცვლად იმისა, რომ კარგად გადაიკეთება.	თვისებები - წონა მსუბუქია, მოძრაობა სათამაშოა, ხოლო შენობაც ნებადართულია.	თბილ ნოსტალგიას მაშინ, როდესაც იგი ერთგული შესრულებით ხორციელდება.
The Worm.	მთლიანი სხეული იფარეთ იატაკზე. დაიწყეთ პUSH-UP-ის პოზიციიდან. დაუშვით თ hipები იატაკამდე, ხოლო აწიეთ თავი და მკერდი - ტალმა გადაივლის თავიდან თ hipებამდე. შემდეგ აწიეთ თ hipები და დაუშვით თავი - ტალმა უკან ბრუნდება. გაიმეორეთ მოძრაობა წინსვლისას. "წკუპა" არის მთლიანი სხეულის ტალოვანი მოძრაობა, რომელიც იატაკზე გადაადგილებას გულისხმობს. გაფრთხილება: ეს არის იატაკზე შესრულებული ამოცანა. კლუბის იატაკი საწვერო საათებში არ არის სანიტარული გარემო. "წკუპა" განკუთვნილია კონკრეტულ შემთხვევებსა და ადგილებისთვის.	ბრეკდანსის კულტურა, 70-იანი და 80-იანი წლები. ერთ-ერთი ძირითადი მოძრაობა, რომელიც ივლება იატაკზე. ჯერ კიდევ გვხვდება ცეკვის შეჯგუშებებში, ზოგიერთ ნოსტალგიურ კლუბის მომენტში და ყოველთვის, როდესაც ჯგუფში ვინმე საკმარისად თავისუფალია, რომ იატაკზე მოძრაობის შესრულება გადაწყვიტოს.	როგორც ნებისმიერ სხვა მოძრაობაში, ამაშიც მნიშვნელოვანია ტემპი. "წკული" მოძრაობა ტემპზე არ არის დამოკიდებული. ის უნდა იყოს განცხადება, არა გაფანტული რითმით შესრულებული მოძრაობა. შეასრულეთ ერთხელ, სრულყოფილად, შემდეგ დაბრუნდით საწყის მდგომარეობაში.
რობოტი.	იზოლაციაში მოათავსეთ თითოეული სახსრის მოძრაობა და შექმენით ნებადართული მექანიკური პაუზა პოზიციებს შორის. რობოტი არ არის მოძრაობების თავად, არამედ ის არის განზრახილი პაუზები მოძრაობებს შორის. ყველა გარდამავალი	ფანკისა და სოულის პერიოდი, 70-იანი წლების შუაში. დაკავშირებულია მაიკლ ჯექსონის ადრეულ გამოსრულებებთან, შემდეგ კი გავრცელდა ბრეიკდანსის ეპოქაში. "რობოტი" არის ყველა იმ მოძრაობის წინაპარი, რომელიც მის შემდეგ გაჩნდა	მცირე ან საშუალო ტემპით – 80-110 ბPM. განსაკუთრებით ეფექტურია მუსიკალურ პაუზებში ან "ბრეკ□□უნ"-ებში. რობოტული ხმა ჩუმსობაში (ან თითქმის ჩუმსობაში) განსაკუთრებით

	ეტაპი არის გაყინვა, შემდეგ კი მექანიკური გადატვირთვა. плечи, локти, кисти, бедра, колени – ყველაფერი მოძრება როგორც ცალ-ცალზე დამოუკიდებელი კომპონენტები, რომლებიც აქვთ დაბლოკილი სახსრები.	(ლოკინგი და პოპინგი).	კარგია.
The Moonwalk.	დადგეთ ფეხებით ერთად, ორივე ფეხი მთლიანად იატაკზე. გადაწიეთ მარცხენა ფეხი უკან, ამავე დროს აწევთ მემკვიდრეობითი თითებზე. ერთდროულად დაბრუნეთ მარჯვენა ფეხი იატაკზე, ხოლო მარცხენა ფეხი აწევთ თითებზე და უკან გადაიწევთ. ილუზიის შესაქმნელად საჭიროა: (1) მოძრავ ფეხს უნდა დარჩეს გ flat იატაკზე, (2) აწეულ ფეხს კარგად უნდა იყოს თითებზე, (3) წონის გადაცემა ფეხებს შორის უნდა იყოს უწყვეტი და ნაზი. მაიკლ ჯექსონის "მონუოლკი" 70% ხელების მოძრაობაზეა დამოკიდებული - მექანიკური ხელის აქცია თან ახლავს თითოეულ მოძრაობას.	Michael Jackson, 1983 წლის "Motown 25" ტელეპროგრამის გამოსართყველება. ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილი ცეკვის მოძრაობა ისტორიაში. მომდევარია "the backslide" სტილის ქუჩის ცეკვიდან, რომელიც არსებობდა ფანკის სცენაზე ჯექსონის მიერ მისი ფორმალიზებისა და გაუმჯობესების წინ.	88-112 ბPM. საუკეთესოა პოპ, R&B და სულითი მუსიკისთვის. "მუნუოლკი" არის გამორჩეული მოძრაობა. შესრულეთ ის ერთხელ სწორ დროს, სწორ სიმღერაში და ეს იქნება □□ევლიანი. თუ მას ხშირად გაიმეორებთ მთელი ღამის განმავლობაში, ეს გახდება წარმოდგენა.
The Safety Dance.	ტექნიკურად, Men Without Hats-ის 1982 წლის ვიდეოს ქორეოგრაფია მოიცავს: ფართო პოზას, მკლავების გვერდით გაფართოებას ან ზემოთ აწევას, თავისუფალი ფორმის ხტომებს და მკლავების აქტივობას. გავრცელებულმა	New Wave, 1982-1985. "The Safety Dance" არის მოძრაობა იმ მუსიკისთვის, რომელიც ნაკლებად სერიოზულია, ვიდრე ტექნო. ეს არის წინმსწრეგი იმ უნიკალური, თვითდაბალი და სასიხარულო განცვილებისთვის, რომელსაც	120-140 BPM. New Wave, synth-pop, გარკვეული ხარისხით 80-იანი წლების ელექტრონული მუსიკის გავლენით. აქცენტი კეთდება მხიარულ ქაოსზე, ვიდრე precizulity-ზე. მთავარია მოგება, ტექნიკის

	განმარტებებმა აღნიშნა ისეთი მოძრაობები, რომლებიც ასახავს იმ პერიოდის ენერგიულ, უანგარო და მსუბუქი, შუა საუკუნეების ფესტივალის სულისკვეთებას. ხტომა. მკლავების აქტივირება. სახის მიანიშნებები არ უნდა შეესატყობოდეს კოორდინაციის დონეს. ეს არის სწორი ესთეტიკა.	მოგვიანებით რეივ კულტურა აღადგენს.	ნაცვლად.

8.3 — ცხრა ათასეული წლის არქივი.

90-იანი წლების ცეკვები იყო ამერიკის პოპულარული ცეკვის ისტორიაში ყველაზე ინოვაციური ათწლეული. ჰიპ-ჰოპი, R&B და ადრეული კლუბების სცენა ყველა ერთდროულად ქმნიდნენ ახალ მოძრაობებს, ხოლო მუსიკალურ ვიდეოებში ისინი გლობალურად გავრცელდა რამდენიმე კვირაში მათი გამოჩენის შემდეგ. ბევრი ამ მოძრაობის აქვს ლეგიტიმური აფრიკული და კარიბული სათავე, რაც კომერციულმა პერიოდმა დამალა - მათ შესრულებას იმსახავს გარკვეული ცნობიერება იმისა, თუ რელიგიურად წარმოიშვნენ.

გადაადგილება.	ეტაპების სქემა	Origin / context	BPM / ჟანრი
The Cabbage Patch	ფეხები მხრების სიგანეზე, თითქმის მოხრილი. ორივე მკლავი წრიულად მოძრაობს წინ, ერთსა და იმავე მიმართულებაში – ან ორივე საათის ისრის მიმართულებით, ან ორივე საწინააღმდეგო მიმართულებით, დაახლოებით მკერდის დონაზე. მკლავები აკეთებენ უწყველი წრიული მოძრაობას. სხეული ცოტა ხნით იხვევება მკლავების მოძრაებასთან ერთად. თავი შეიძლება იმავე რითმში მიუყოს. ეს ზუსტად ის არის, რაც ჟღერს, და გამოიყურება სწორედ ასეთი, როდესაც სრულყოფილად შესრულებულია.	XX საუკუნის 90-იანი წლების ჰიპ-ჰოპი, რომელიც პოპულარული გახდა Gucci Crew II (1987) ჯგუფის წყალობით. მოძრაობას ასეთი სახელი ეწოდა, რადგან ხელის მოძრაობა კიტრიდან რაღაცის აღების მსგავსია. ეს იყო იმ ხანას ერთ-ერთი ყველაზე ცნობილი მოძრაობა. "Cabbage Patch" გულწრფელია - მას ირონიულად შესრულება შეუძლებელია.	85-115 ბPM. ჰიპ-ჰოპი, ძველი სტილის R&B. "The Cabbage Patch" თანამედროვე კონტექსტში ხშირად გამოიყენება სიყვარულისა და წარსულის მოგონებების გამოხატვისთვის. თუ მას სწორ დროს, შესაბამის სიმღერაში გამოიყენებთ, აუდიტორია ამას შეგისრულებს.
The Butterfly.	ფეხები ფართოდ გაშლილი, თითები გარეთ მიმართული. დაუშვით ლოყები გვერდებზე და კვლავ შეაერთეთ – ლოყები იხსნება და იკეტება, როგორც მფრინველის крылья. ეს არის "მფრინველი" მოძრაობის ფეხების ვერსია, არ არის	90-იანი წლების □□ ის ჰიპ-ჰოპისა და დარენსჰოლის გადმონაშთი. "ლედიბატერფლაის" რამდენიმე წარმოშობის აქვს — მკლავების ვერსია აერობიკის კულტურაში გაჩნდა, ფეხების ვერსია კი ჰიპ-ჰოპიდან და დარენსჰოლიდან	90-120 BPM. ჰიპ-ჰოპი, დარნსჰალი, R&B. "The Butterfly" მოძრაობა საუკეთესოდ მუშაობს ფართო, დაბალ პოზაში – თუ ფეხები ძალიან ახლოსაა ერთმანეთთან ან თირკლები

	ხელების ვერსია (ხელების "მფრინველი" მოძრაობა განხილულია სხვაგან, როგორც ის, რაც აკრძალულია). სწორი "მფრინველი" მოძრაობა კუნთებშია. ფართო პოზა, ლოყები რიტმულად იხსნება და იკეტება.	ერთდროულად წარმოიშვა. ფეხების ვერსია არის ორიგინალური და სწორი.	ნამდვილად არ იხსნება, ეფექტი იკარგება.
The Humpty Dance.	Digital Underground-ის Shock G-მ, Humpty Hump-ის სახელით, შექმნა ეს მოძრაობა: თავისუფალი, წელის წინდამდგარი, ცოტათი ცხვირზე ორიენტირებული ხტომა, ხელების ნაცნობი, მაგრამ გულწრფელად გადაჭარბებული და გაუთვალისწინებელი მოძრაობებით. "Humpty Dance"-ის მთავარი არსი იმაშია, რომ მიზნული იყოს არაორგანიზებულად выглядеть, თუმცა ეს ხდება ძალიან ზუსტ მუსიკალურ ტემპში. ირონია სწორედ ამ ტექნიკაში მდგომარეობს: "სადავო" მოძრაობებიც კი ტემპთან არის სინქრონიზებული, მიუხედავად იმისა, რომ ისინი ქაოსურადაც გამოიყურება.	1990 წელი, Digital Underground. ეს იყო ერთ-ერთი პირველი შემთხვევა, როდესაც სიმღერამ ინსტრუქციული ფუნქცია შეასრულა – თავად სიმღერაში არის აღწერილი, როგორ უნდა შესრულდეს მოძრაობა. "Humpty Dance" არის ის მოძრაობა, რომელმაც დაადასტურა პრინციპი, რომ იგეგმებით უხერხულად მოძრება რითმის მიხედვით არის მისაღები და □□რებულია.	90-110 ბPM. ჰიპ-ჰოპი, ფანკის ელემენტებით. "The Humpty Dance" არის ნებართვის ბილეთი - ის აცხადებს მოცეკვავეებისთვის, რომ სრული გულწრფელობა და ტექნიკური არასრულყოფილება ორივე მისაღებია.
The Tootsee Roll	მარჯვენა ფეხით წინ, მარცხენა ფეხი უკან გადაიტანეთ, მარჯვენა ფეხით წინ, მარცხენა ფეხი მარჯვენასთან მიუახლოვეთ – რვა ნაბიჯი. შემდეგ იგივე მოძრაობა მარცხენა ფეხით გაიმეორეთ. ეს არის ფეხის მოძრაობა.	1994 წელი, 69 Boyz. "Miami Bass" სცენა. "The Tootsee Roll" არის რეგიონალური ცეკვა, რომელიც ქვე მასშტაბურად გავრცელდა მუსიკალური ვიდეოს მეშვეობით. ის წარმოადგენს "Miami	90-110 ბPM. ჰიპ-ჰოპი, მაიამი ბასი, R&B. საუკეთესოდ ხორციელდება ჯგუფებში, სადაც მოძრაობების თანმიმდევრობა ვიზუალურად ერთიანობას ქმნის,

	ხელების ვარიაცია: ორივე ხელი წინ იწევს, ხოლო □□ერები წრიულად ბრუნდება (წინს მიმართული) ნაბიჯებთან შესატყვისად. როდესაც ნაბიჯი მარჯვნივ არის, ხელებიც მარჯვნივ უნდა ბრუნდნენ. 69 Boyz-ის სიმღერა (1994), რომელიც ამ მოძრაობას აღწერს, ერთ-ერთი ყველაზე გასაგებ ინსტრუქციული ცეკვის სიმღერა იყო იმ პერიოდში.	bass" / "booty music" სცენის გამორჩეულ წვლილს ცეკვის კულტურაში.	რიგის ცეკვასავით.
The Kid 'n Play	ორი ადამიანი იდგება ერთმანეთის წინ, მკლავის სიგრძეზე. პირველი ადამიანი (A) აკეთებს მარჯვენა ფეხით დარტყმას მეორე ადამიანის (B) მარცხენა ფეხისაკენ. მეორე ადამიანი (B) გადაიხრება და ერთდროულად აკეთებს დარტყმს თავისი მარჯვენა ფეხით. პირველი ადამიანი (A) იხევს უკან, მარცხენა ფეხით დარტყმისას. ორივე ადამიანი რიგობრივად აკეთებენ ფეხის დარტყმებს, ისე რომ ისინი ერთმანეთს არ ეხებიან. გამოწვევა და უნარი არის დროის სწორად გადანაწილება – არცერთი ადამიანი არ იღებავს დარტყმას, და დარტყმები ჩანს, თითქოს ერთმანეთის გვერდიდან გადივარდება.	Kid 'n Play, 1988-1991. ეს სახელი მომდინარეობს და პოპულარული გახდა იმავე სახელწოდების დუეტისა და მათი ფილმის "House Party" წყალობით. Kid 'n Play არის ძირითადად თანამშრომლობითი მოძრაობა – მას მარტო ვერ გააკეთებთ. Kid 'n Play არის ამ ეპოქის კონკურენტული პარტნიორული მოძრაობა.	90-115 ბPM. ჰიპ-ჰოპი, R&B. ამ მოძრაობაზე შესრულებისას საჭიროა თანამშრომელი და დაახლოებით ოცდაათი წუთი კოორდინაციის ვარჯიშის ჩატარება, სანამ მას საზოგადოებაში არ სცადოთ. დაიწყეთ ნელვედრად, განსაზღვრეთ ტემპი, შემდეგ გააუწიეთ სიჩქარე.
The Macarena.	მარჯვენა მკლავი წინ გაწეული (გულმკერდი ქვევით). მარცხენა მკლავი წინ გაწეული (გულმკერდი ქვევით).	Los del Rio, 1993. თავდაპირველად ესპანური პოპ სიმღერა იყო, რომელშიც ფლამენკოს	104 ბPM - სწორედ ორიგინალური სიმღერის ტემპი. ეფექტურია 95-115 ბPM დიაპაზონში.

	მარჯვენა მკლავი ზემოთ ატრიალეთ (გულმკერდი ზემოთ). მარცხენა მკლავი ზემოთ ატრიალეთ (გულმკერდი ზემოთ). მარჯვენა ხელი მარცხენა მხრაზე. მარცხენა ხელი მარჯვენა მხრაზე. მარჯვენა ხელი თავის უკან. მარცხენა ხელი თავის უკან. მარჯვენა ხელი მარცხენა თეძოსთან. მარცხენა ხელი მარჯვენა თეძოსთან. ორივე ხელი უკან. ორივე ხელი წინ გადაიქეცით. წელზე ვიბრაცია. 90 გრადუსით მარჯვნივ ბრუნდეთ. გაიმეორეთ.	ელემენტები იყო გამოყენებული. 1996 წელს იგი გლობალურ ფენომენად μετατράπηκε. "Macarena" არის ყველაზე ცნობილი ცეკვის მოძრაობა ამ ათწლიდან. მას ხშირად ნახავთ საქორწინო ზეიძებაზე, სპორტულ ღონისძიებებზე და ნებისმიერ ადგილას, სადაც ადამიანები ცდილობენ ერთად იცეკვონ, ανεξάρτητα ინდივიდუალური შესაძლებლობებისაგან.	"Macarena" სრულიად გენერალურ მუსიკას განეკუთვნება და გვხვდება სადაც ნებისმიერი სიმღერა ისმის. მისი ძალა უნივერსალურობაშ ი მდგომარეობს.

8.4 — თანამედროვე არქივი (2000-იანები – დღემდე)

თანამედროვე პოპულარული ცეკვების გავრცელება განსხვავდება 80-იან და 90-იანი წლებისგან – სოციალური მედია და მოკლე ვიდეოები ჩანაცვლებენ მუსიკალურ კლიპებს, როგორც მთავარი გავრცელების საშუალებად. ერთი მოძრაობა შეიძლება მთელს მსოფლიოში 48 საათში გახდეს ცნობილი. მისი პოპულარობის ხანგრძლივობა უფრო მოკლეა. თუმცა, თვითონ მოძრაობები ხშირად ეხმიანება ძველ ტრადიციებს, რაც მათ სიღრმეს მატებს, ვიდრე მათი ვირალური წარმოშობა მიანიშნებს.

გადაადგილება.	ეტაპების სქემა	წყარო / რაზე მიუთითებს.	BPM / ჟანრი
The Dougie.	წონა მარჯვნივ გადაიტანეთ. დაუშვით, მარცხენა плечо წინ და ქვემოთ ჩამოვიდეს, როდესაც წონა მარჯვნივ გადის - плечо თანაბრად უნდა ჩამოვიდეს. იმავეს გაიმეორეთ მარჯვენით. მთავარი ელემენტი არის плечо-ს მოძრაობა, არა ფეხების მოძრაობა. ფეხები საკმაოდ უძრავია. მთელი მოძრაობა ხდება ტანის და плечо-ების წინ-შემომტვრევაში, მონაცვლეობით, ერთი ჩამოწოლით თითო რითმში.	Cali Swag District, 2010. ჯგუფი დაერქვა რეპერ Lil Wil-ის უფრო ადრეული სიმღერის "My Dougie" (2007) მიხედვით. "Dougie" ეხმიანება 90-იანი წლების ჰიპ-ჰოპის "swag walk"-ს, რომელიც განზომილებაშია მოყვანილი - ეს არის плечо-მ მოძრაობა, რომელიც კომუნიკაციას უწევს თავდაჯერებულ და მშვიდ გუნებთან.	80-110 BPM. ჰიპ-ჰოპი, ტრაპი, R&B. "The Dougie" არის ნელი მოძრაობა – ის კარგავს თავის იერს, თუ მისი ტემპი ძალიან მაღალია, რადგან ამ შემთხვევაში плечи rolling-ს აშკარად ვერ გრძნობთ.
The Nae Nae	დაიწყეთ ფეხები გაფართოებულად. აწევით მარჯვენა მკლავი პირდაპირი ხაზით თავზე, თხელტანი მცირე ხარისხში იყოს მოხრილი, მაჯა იყოს მოშვებული. მარჯვენა მხარე სხეულს ცოტათი აუწიეთ მკლავთან ერთად. მკლავი და სხეული იხვევენ მარჯვნივ რითმთან შესაბამისობაში, ხოლო ფეხები იძირებენ მსუბუქ მოძრაობებს. არსებითად: ერთი	Silento, 2015. "Nae Nae" ცნობილია ვანდა პერსონაჟიდან, რომელიც ტელეპროგრამაში "Martin" იყო წარმოდგენილი. ამ პერსონაჟის სპეციალური მოძრაობები ხელებით და სხეულმა შექმნა დონე, რომელსაც ატლანტის ჰიპ-ჰოპ წრეებში იყენებდნენ, სანამ Silento-მ არ ოფიციალიზირა ეს.	80-110 ბPM. ჰიპ-ჰოპი, R&B, ტრაპი. გამოიყენება სხვა მოძრაობებთან ერთად Whip/Nae Nae სერიიდან.

	მკლავი ზემოთ არის აწეული, სხეული მას ქვეშ იხვევა, ფეხები იძირებენ. "Nae Nae" სპეციფიკურად ეხება აწეული მკლავის მოშვებულობას - მაჯა არის მთავარი ელემენტი.		
The Floss.	გაშლით ორივე მკლავი მარჯვნივ, ხოლო ერთდროულად მოძრავდიleft hip-ს მარცხნივ (მენოქი და ხელები უნდა მოძრდნენ საწინააღმდეგო მიმართულებით). გაშლით ორივე მკლავი ცენტრის გავლის შემდეგ მარცხნივ, ხოლო ერთდროულად მოძრავდი right hip-ს მარჯვნივ. რიტმი სწრაფია - ხელები წინ უნდა გადაკვეთონ ყოველი მოძრაობისას და ცენტრის გავლისას. სიჩქარეა მთავარი: რაც უფრო სწრაფად იწრით, მით უფრო შთამბეჭდავი იქნება ვიზუალური ეფექტი.	Russell Horning ("Backpack Kid"), 2017 — ფართოდ გავრცელდა, როდესაც მან SNL-ში გამოსვლა. "The Floss" არის პირველი ნამდვილი სოციალური მედიის წარმოშობის ცეკვა, რომელმაც რეალურად მიაღწია პოპულარობას. ის ეხმიანება ჰიპ-ჰოპის "იზოლაციების" ტექნიკას: ზედა და ქვედა ნაწილის მოძრაობა ერთდროულად საწინააღმდეგო მიმართულებით.	100-130 ბPM. მრავალმხრივად გამოიყენება – გვხვდება როგორც ბავშვების დაბადების დღეებში, ასევე ფესტივალების სცენებზე. "The Floss" არის თაობათა შორის განსხვავებას ასახავს, რასაც "Electric Slide" არ ახასიათებს; ის უფრო მეტად ასოცირდება 2017 წლის შემდეგს.
მელბურნული ცეკვა.	მარჯვენა ფეხი წინ გადაიტანეთ, ხოლო მარცხენა ფეხი მოატანეთ ერთად. მარჯვენა ფეხი უკან გადაიტანეთ და გაფართოებულ მდგომარეობაში დარეგულირდით. ძირითადი ნაბიჯია: "კიკ-სტეპ", "კიკ-სტეპ" - ფეხები მონაცვლეობით, სპეციალური ელასტიური მოძრაობით. უფრო მოწინავე ვერსიაში იგრძნობა "რანინგ მენ"-ის ხელების	მელბურნი, ავსტრალია, 1980-იანი წლების ბოლოს - რეივების სცენა. გლობალურ აღიარებას მიაღწია 2000-იან და 2010-იან წლებში EDM ფესტივალების კულტურის მეშვეობით. ეს ერთ-ერთი იმ ცოტა ცეკვის ფორმებიდანაა, რომელიც რეივების სცენაშივე წარმოიშვა, hip-hop ან პოპ მუსიკიდან განსხვავებით.	130-150 ბPM. ელექტრონული მუსიკა - კონკრეტულად, ჰაუსის, ტექნოს და ტრანსის უფრო "მძიმე" ჟღერადობები. "Shuffle"-ი განკუთვნილია ელექტრონული მუსიკისთვის, იმ გზით, რომლებსაც "Running Man" და "Cabbage Patch" არ არის განკუთვნილი.

	აქტივობა და კომპლექსური ფეხით მოძრაობები. "შაფლი" არის კონკრეტულად გვირგვინზე შესრულებული მოძრაობა - ფეხები ახლოს რჩება მიწასთან, რაც ჰორიზონტალურ, საცურავო ხასიათს აძლევს.		
The Woah	ძლიერ ბიატზე (როგორც წესი, ჰაი-ჰატი ან სნეირი), შეაჩერეთ ყველა მოძრაობა და გაიყინეთ კორპუსი – შემდეგუწვეულად დაბრუნდით მოძრაობაში. "Woah" არის გაყინვა-დაკავება, არა მის გარშემო არსებული მოძრაობა. დრო მნიშვნელოვანია: გაყინვა უნდა მოხდეს ზუსტად ბიატზე, იყოს გასაკეთებელი ერთი ბიატი, შემდეგ კი უნდა იყოს გათავისუფლებული.	შემოწარმოებულია ჩარლოტში, Північна Кароліна, хип-хоპ ჯგუფებში, 2019 წელს. ვირალური გავრცელება სოციალურ მედიაში. "The Woah" ეფუძნება 1970-იანი წლების ფანკის ცეკვას, რომელსაც "locking" ჰქვია - მთელი სხეულით მკვეთრი გაჩერება ბითზე და ამ მოძრაობის ერთიანად, ხშირად, გამეორებადი მონაკვეთი.	90-120 BPM. ჰიპ-ჰოპი, ტრაპი. "The Woah" საუნდმა კარგად მუშაობს კომპოზიციებში, რომლებიც შეიცავს მკაფიოდ გამოკვეთილ ჰაითებს ან სნეირებს, რაც საშუალებას იძლევა, რომ ხმა ზუსტად მათთან იყოს სინქრონიზებული.

8.5 — ლათინური არქივი.

ლათინური ცეკვების ტრადიციები, ალბათ, უძველესი, მუდმივად განვითარებადი კულტურული მიღწევაა თანამედროვე ცეკვის სფეროში. სალსა, კუმბია, მერენგე, ბაჩატა და მათი წარმოებულები ყველა შევიდა ელექტრონული მუსიკის და საკлубо კულტურის განვითარებაში რამდენიმე თაობის განმავლობაში. ეს არ არის სპეციალური მოძრაობები მხოლოდ ლათინური ადგილებისთვის – ეს არის ინსტრუმენტები, რომლებიც სხვადასხვა ჟანრშიც გამოიყენება, როდესაც ისინი ადაპტირებული مىشوند.

მოძრაობა / სტილი	მნიშვნელოვანი ელემენტი.	როგორ გადაინაცვლება არათანჯიანი მოცურაობა?	პულსის სიხშირე.
Merengue March	ლათინური ცეკვების შესწავლის ყველაზე მარტივი გზა ნებისმიერისთვის. მარცხენა ფეხი იდგება ადგილზე "1"-ზე, მარჯვენა ფეხი იდგება ადგილზე "2"-ზე, გაიმეორეთ. ეს არის ყველაფერი. საიდუმლო: თითოეული ნაბიჯისას დაამატეთ თ hip მოძრაობა, ოდნავით გადაიტანეთ წონა თითოეული ფეხის წინას, რისი შედეგადც იმ მხარის თ hip-ი იზრდება. "Merengue"-ს მარში არის ადგილზე სიარული თ hip-ის აქცენტით. მას შეუძლია უნიკალური ვარიაციები, მაგრამ ის იწყება სწორედ აქ.	მერენგეს ნაბიჯი არის ყველაზე ახლოვანი ის, რაც უნივერსალური საწყისი რითმის □□□ ასრულებს. 100-120 BPM-ზე იგი ჯდება ბევრ არათანამერიკულ კლუბურ მუსიკალურ კონტექსტებში. მერენგედან მომდინარე თიაქარი პირდაპირი კავშირი აქვს ჰაუს მუსიკასთან – თუ მერენგეს ნაბიჯს დაუმატებთ ჰაუს ტრეკს, რითმი სწორი იქნება.	100-130 ბPM. მერენგე, ბაჩატა, ასევე ჰაუსი. ხელმისაწვდომია ყველას, 30 წუთის სწავლის შემდეგ.
Cumbia ნაბიჯი.	კუმბია მოიცავს ტიპიურ ნაბიჯს: ერთად-გვერდით-ერთად-გვერდით, სადაც ერთი ფეხი ყოველთვის ცოტათი წინ იწევს, სანამ აი liftingდება. მარცხენა ფეხი დგება მარცხნივ, მარჯვენა ფეხი მოძრაობს და შემდეგ ისმის მარცხენასთან, მარცხენა ფეხი კვლავ	კუმბია, რომელიც შესრულებულია შესაბამისი ტემპით (80-110 BPM), იდეალურად ჯდება მრავალ R&B და ჰიპ-ჰოპ კონტექსტში. კუმბიის ნაბიჯის "გადაჭიმვა" ქმნის დროის შუალედისა და განთავისუფლების გრძნობას, რაც συμπληρώνει ტრაპისა და ნელი ჰიპ-ჰოპ	75-110 BPM. კუმბია, ასევე ჰიპ-ჰოპი და R&B. კოლომბიურ და მექსიკურ კუმბიას აქვს ამ ნაბიჯის ცოტათი განსხვავებული ვერსიები – ორივე ვერსიაა სწორი და ორივესაც აქვთ მნიშვნელობა.

	დგება მარცხნივ, მარჯვენა ფეხი მოძრაობს და იხურცება. სწორედ ეს მოწევა არის ის, რაც კუმბიას განუმარტავს.	ტემპებს.	
სალსა - ძირითადი მოძრაობები.	სალსის ძირითადი ნაბიჯები მოიცავს ექვს ნაბიჯს რვა ბიატზე. გაკეთეთ ერთი ნაბიჯი წინ მარცხენა ფეხით (1), გააკეთეთ ერთი ნაბიჯი გვერდით, ადგილზე, მარჯვენა ფეხით (2), დაბრუნდით ცენტრში უკან (3), გა ლეთ (4). გაკეთეთ ერთი ნაბიჯი უკან მარჯვენა ფეხით (5), გააკეთეთ ერთი ნაბიჯი გვერდით, ადგილზე, მარცხენა ფეხით (6), დაბრუნდით ცენტრში წინ (7), გა ლეთ (8). პოზები 4-ზე და 8-ზე ისევე მნიშვნელოვანია, როგორც ნაბიჯები – სწორედ ისინი აძლევენ სალსას იმ "გადახვევის" თვისებას, რაც მას ხასიათდება, ვიდრე უბრალოდ წინ-უკან სიარულს. ყველაფერი მოძრება თეძოებისგან.	სალსის ძირითადი ნაბიჯი იშვიათად არის შესრულებადი სხვადასხვა მუსიკალურ სტილში, რადგან ტემპი საკმაოდ კონკრეტულია და ხშირად ეწინააღმდეგება ელექტრონულ მუსიკას. რაც მნიშვნელოვანია, არის "თეძის მოძრაობა თითო ნაბიჯზე" პრინციპი და "პაუზების გამოყენება ცეკვში". ორივე პრინციპი გამოიყენება სხვადასხვა ჟანრებში.	160-220 BPM (ტრადიციული) - მაგრამ ითვლება 1-2-3-ზე, შესაბამისად, გრძნობენ 80-110 BPM-ით. სალსა არის ჟანრი.

8.6 — The Spin

თავისით, რადგან ის საკუთარ განყოფილებას იმსახურებს.

ტრიალი არის ყველაზე ხელმისაწვდომი მოძრაობა ნებისმიერ ცეკვის სივრცეში, ნებისმიერ ტემპში და ნებისმიერ ჟანრში. ყველა ცეკვის ტრადიციას აქვს მისი ვერსია. ნებისმიერი დონის ადამიანი შეძლებს ამ მოძრაობის რაიმე ფორმას შესრულებას. ეს არის ყველაზე პირდაპირი ფიზიკური გამოხატულება სიხარულის გრძნობისთვის, რომელიც ხელმისაწვდომია სოლო ცეკვავისთვის.

ძირითადი ტრიალი.	როგორ გამოიყურება სწორად?	ვარიაციები.
გაითანაბრეთ მარცხენა ფეხზე. მართვერი ფეხი ცოტათი მოხრილი უნდა იყოს, რათა მოძრაობა შეიქმნას. შეინარჩუნეთ მარცხენა ფეხი როგორც საყრდენი. ხელები მიიტანეთ სხეულთან ახლოს (მკერდთან გადაკვეთილი ან გვერდებზე) ბრუნვის სიჩქარის გასაზრდილად – ფიზიკის კანონი: როდესაც მასა მოძრაობს ბრუნვის ღერძთან უფრო ახლოს, ბრუნვა აჩქარდება. გაუშვით ხელები, როცა ბრუნვა შენელდება, რათა ნაბიჯ-ნაბიჯ გაჩერდეთ.	სწრაფად მოძრავ ნაწილში, იპოვეთ თქვენ წინ მდებარე ერთი წერტილი და შეეცადეთ, რაც შეიძლება დიდხანს იყოთ მასზე კონცენტრირებული, ბოლოს კი სწრაფად გატრიალეთ თავი, რომ ისევ მიაგნოთ. ამას ფორმალურ ცეკვაში "სწორედ მოძრაობა" ეწოდება და აირითმებს გონებრივ უთანასწავლებლობას მრავალი ბრუნვის დროს. სწორად შესრულებულ ბრუნვას აქვს ნათელი დასაწყისი და დასასრული. არასწორად შესრულებული ბრუნვა მთავრდება კანკალს. დასხვევა: ბრუნვა უნდა იყოს მიზნამდე - გადაწყვეტილიყავით, სადაც გინდათ ჩამოხვედრება, მიაღწიეთ ამ ადგილს და დარეგისტრირდით იქ. ბრუნვა, რომელიც თანდათანობით მთავრდება, გამოიყურება, როგორც კონტროლის დაკარგვა. ბრუნვა, რომელსაც აქვს ნათელი დასასლური, გამოიყურება, როგორც გადაწყვეტილება.	ნახევარი ბრუნვა: 180 გრადუსი. ყველაზე ხელმისაწვდომია. გამოიყენეთ, რომ ახალ მიმართულებაში გადახვიდეთ მუსიკალური გარდამავლის დროს. სრულ ბრუნვას: 360 გრადუსი. სტანდარტულია. შესრულდეს ნათელ ტემპზე – როგორც წესი, ფრაზის პირველ დარტყმაზე და დასრულდეს მომდევნო ფრაზის პირველ დარტყმაზე. ორმაგი ბრუნვა: ორი სრული ბრუნვა. ხელები უნდა იყოს მოკეცილი, რომ ეს შესაძლებლად იყოს ცეკვის შესაბამის ტემპში. არ შეეცადოთ, თუ კომფორტულად არ ხართ ერთ ბრუნვასთან. პარტნიორის დახმარებით ბრუნვა: ერთი ადამიანი იჭერს მეორის ხელს, ბრუნვადი ადამიანი იყენებს ხელს საწყის იმპულსისთვის. გამოიყენება უნივერსალურად ს□ში, სალსა-ში, ფოლკლორულ ცეკვებში და კლუბურ ცეკვებში.

როდის უნდა გააკეთოთ ბრუნი: მუსიკალური ფრაზის გადასვლისას, როდესაც მუსიკა აკეთებს განცხადებას და თქვენი სხეული იგრძნობს იმის საჭიროებას, რომ ეს "გაიმეორო". დონებრივი მონაკვეთის დროს, როცა იატაკზე საკმარისი

ადგილია. როდესაც ცეკვის ენერგიულად გადადიხართ და მუსიკა მოითხოვს ამას. ბრუნი ხელმისაწვდომია ნებისმიერ მომენტში – ეს არის ცეკვის მოძრაობების იმპროვიზაციული "გამოხმაურება".

8.7 — Vogue-ის და ბოლ □ ის არქივი: ის, სადაც უნდა იყოს.

Voguing – ჰარლემის ბალ □ ების სცენა, 1960-დან დღემდე. გლობალურმა მასშტაბებმა მიიღო ფართო გავრცელება ფილმის "Paris Is Burning" (1990) წყალობით და განაგრძევდება მსოფლიო ბალ □ ების საზოგადოებაში.

Voguing-ი ამ კატალოგში ცალკე განყოფილებას იმსახავს, რადგან ეს არის საუკუნის ყველაზე ნათლივ გადმოცემული ტრადიცია, რომელიც ცეკვას იდენტობის გამოხატვის საშუალებად აქცევს. ის პირველად შავკანიან და ლათინოამერიკელ LGBTQ+ ადამიანებს ეკუთვნება და მნიშვნელოვან გავლენას მოუწია ყველაფერზე, რაც მადონას 1990 წლის პოპულარული გამოსვლა იყო, ისევე როგორც თანამედროვე "runway-walk"-ის ყველა ფორმა, რომელიც გავრცელებულია მსოფლიოს მასშტაბით.

სტილი	ძირითადი თვისება.	რას ასწავლის მასზე მუშაობას?
უძველა გზა.	კარკასული ხაზები, პოზები, რომლებიც შენარჩუნდება და შემდეგ სწრაფად იცვლება. მოძრაობა, რომელიც ჰგავს ვოგ ჟურნალის ფოტოებში გამოსაჩევი პოზებს – სახელი პირდაპირი მნიშვნელობით არის გამოყენებული. უკიდურესი სიზუსტე ხაზისა და კუთხის შესრულებაში.	პოზა არის არჩევანი. დაიჭირეთ ის თავდაჯერებულობით. პოზისადმი ერთგულება – თვითონ პოზის სილამაზისაგან განსხვავებით – არის ტექnika.
ახალი გზა.	კონტორტიონის ელემენტები, რეზინის სახით მოძრაობები, უკიდურესი კუთხეები, რომლებიც ადამიანის მოქნილობის საზღვრებს ეწინააღმდეგება. ტექნიკური სრულყოფა ფიზიკურად დამტანებული მოძრაობების შესრულებაში.	vücudმა, რაც გეგონებათ, უფრო მეტია. New Way-ის გავლენამ ძირიან □ მიერებასთან დაკავშირებით ახალი ფიზიკური შესაძლებლობების განვითარება გამოიწვია, რომელთა არსებობა სხვა შემთხვევაში წარმოუდგენელი იქნებოდა.
Vogue Femme	სილუეტი, ნაკადურობა, ქალური სილამაზე, რომელიც გამოხატულია მთლიანობაში. ხუთი ელემენტი: "კეტვალკი" (მოვლის სტილი), "დაკვალკი", ხელის შესრულება, იატაკზე შესრულებული მოძრაობები, ბრუნვები და ჩაღრმავებები.	"დიპი" – იატაკზე კონტროლირებულ და სანახაო გადმოვარდნა – არის vogue femme-ის მთავარი ფინალური ელემენტი. ეს არის სპორტული, გამხდარი და სრულყოფილი შესრულება. "დიპი", რომელიც არასწრაფად ხდება, არ არის

	თითოეული ელემენტი ინიშნება ცალ-ცალკე სტანდარტულ ტანგოში.	"დიპი". "დიპი", რომელიც თავდაჯერებულად ხდება, არის თეატრი.

შემცირებული ვერსიის მიხედვით, გირჩევთ, ყურადღება გაამახვილოთ შემდეგი საკითხებზე:

* მკურნალობის ეფექტურობა და უსაფრთხოება.
* პრეპარატების ურთიერთქმედებები.
* გვერდითი რეაქციები.
* განისვენეთ, თუ გრძნობთ, რომ თქვენი მდგომარეობა გაუმჯობესებულია.

[წყარო: findahelpline.com]

8. 8. მონაცემთა შეგროვება და ანალიზი.

* მონაცემების შეგროვება: მონაცემები შეიძლება იყოს შეკითხვები, ინტერვიუები, დაკვირვებები ან სხვა წყაროებიდან.
* მონაცემების ანალიზი: მონაცემები უნდა გაanalizდეს, რათა დადგინდეს ტენდენციები და პერილის ფაქტორები.

8. 9. პროგრამის შეფასება.

* პროგრამის შეფასება: პროგრამის ეფექტურობის შესაფასებლად, საჭიროა მონაცემების შეგროვება და ანალიზი.
* შუალედური შეფასებები: რეგულარული შუალედური შეფასებები უნდა ჩატარდეს, რათა პროგრამის გაუმჯობესება იყოს შესაძლებელი.
* საბოლოო შეფასება: საბოლოო შეფასება უნდა ჩატარდეს პროგრამის დასრულების შემდეგ, რათა მისი გრძელვადიანი ეფექტები განისაზღვროს.

9. მონაცემთა კონფიდენციალურობა და უსაფრთხოება.

* მონაცემთა კონფიდენციალურობა: მონაცემები უნდა იყოს კონფიდენციალური და მხოლოდ ავტორიზებულ პირებს უნდა ჰქონდეთ მათზე წვდომის უფლება.
* მონაცემთა უსაფრთხოება: მონაცემები უნდა იყოს დაცული გაუქმებისგან, შეცვლისაგან ან არავთებულმა პირებმა მიიღონ.

10. პროგრამის მომზადება.

*** პროგრამის მომზადება: პროგრამის წარმატებული განხორციელებისთვის საჭიროა სათანადო მომზადება.**
*** მომზადების ეტაპები: მომზადებაში შეიძლება მოიცავდეს პერსონალის გაკვეთილებს, რესურსების შეძენას და სხვა აქტივობებს.**
*** პროგრამის შეფასება: პროგრამის მომზადების შემდეგ, მნიშვნელოვანია მისი შეფასება, რათა დარწმუნდეთ მის ეფექტურობაში.**

Cutting Shapes · Shuffle · T-Step · X-Step · Running Man (Electronic) · DnB · Hakken · Muzz · Dubstep

Clog · ირლანდიური ფეხის ნაბიჯი · The Bonfire · The Plant

ეს არის ის მოძრაობები, რომლებიც ცეკვავ კორპუსმა თავად გამოიგონა.
არ არის მუსიკალური ვიდეოებიდან. არ არის ცეკვის სტუდიებიდან. ეს არის იმ საზოგადოებობებისგან, რომლებმაც საჭირო იყო ფიზიკური ენა მუსიკისთვის, რომელიც აქამდე არსებობდა.

მთავარი VIII.8 — ელექტრონული სუბკულტურის არქივი

THE CENTURION — ყველა ჟანრმა განვითარებულა საკუთარი მოძრაობით. მუსიკამ მოითხოვა ფიზიკური რეაქცია, რომელიც ჯერ კიდევ არ არსებობდა. ეს არის შედეგები.

8.2-დან 8.4 სექციებში მოცემულ მოძრაობებთან შედარებით – რომლებიც ჰიპ-ჰოპის, პოპისა და R&B-სგან წარმოიშვნენ და ძირითადი მედიის საშუალებით გავრცელდნენ – ამ ნაწილში მოცემული მოძრაებები გამოიგონა კონკრეტულმა საზოგადოებებმა, რომლებმაც შექმნეს ელექტრონული მუსიკის სცენები. ისინი არ იყო წარმოდგენილი მუსიკალურ ვიდეოებში. ისინი გავრცელდნენ პირდაპირი კომუნიკაციის გზით, ერთ-ერთ ადგილობიდან მეორეში, ერთი სცენიდან მეორეში. ზოგიერთს დასახელება ათწლიანი დრო დასჭირვებია. ზოგიერთი დღემდე ყველაზე ხშირად დემონსტრაციით აღწერილობს, ვიდრე ინსტრუქციებით.

Cutting Shapes

Cutting Shapes: ბრიტანული ელექტრონული მუსიკის სცენები – გარეჯი, ჰაუს, UK ფანკი, ელექტრონიკა – 1990-იანი წლებიდან დღემდე.

კვადრატების "ჭრა" არ არის ერთჯერადი მოქმედება. ეს არის მოძრაობების ფილოსოფია, რომელიც დამახასიათებელია დიდი ბრიტანეთის ელექტრონული მუსიკის კულტურისთვის. "კვადრატები" არის გეომეტრიული ნიმუშები, რომლებსაც სხეული ქმნის სივრცეში - კუთხეები, ხაზები, კონკრეტული პოზიციები, რომლებიც კიდურები იღებს და შემდეგ შორის გარდამავალ მოძრაობებს ასრულებს. "ჭრა" არის სწორედ ამ გარდამავლებზე მკაცრი და ზუსტი გადასვლა, რომელიც სინხრონიზებულია მუსიკასთან.

კატინგ შეიპების კულტურა ვიზუალურია – ის წარმოიშვა იმ გარემოებში, სადაც ადამიანები ერთმანეთს ახლოს იცნობდნენ და ყოველთვის აფასებდნენ სიზუსტესა და მუსიკალურ ჰარმონიას ყველა სხვა თვისების ზემოთ. კატინგ შეიპებს ასრულujący ადამიანი ყოველთვის რეაგირებს კონკრეტულ მუსიკალურ მომენტზე და არ ი tekritებს ერთსა და იმავეს.

ელემენტი	ისი გაგებაა?	როგორ განვსაზღვროთ?
The Shape.	სხეულის კონკრეტული პოზა, რომელიც ინარჩუნდება ერთ ან ორ ტემპისთვის, სანამ შემდეგში გადაწყვეტას. მკლავი συγκεκριμένο კუთხვად არის განთავსებული. ტორსი გარკვეულწლი წრიულია. ფეხები συγκεκριμένο მდგომარეობაშია. პოზა გეომეტრიულ სტრუქტურას აყალიბებს – ეს არ არის შემთხვევითი პოზიცია, არამედ ნებადართული.	შეხედეთ თქვენს სხეულს ანაბერში მუსიკის მოსმენისას. იპოვეთ პოზები, რომლებიც შესატყვისია მუსიკას. შეინარჩუნეთ ეს პოზიცია ერთ ბიტი, შემდეგ გადაjძით შემდეგზე. ის ფორმები, რომლებიც კარგია, არის ის, რომელთა ნახვასაც თქვენ გრძნობთ: "დიახ, ეს არის ის, რაც ამჟამად ეს მუსიკა ჟღერს".
The Cut	ფორმებს შორის გარდაქმნა. კოჭა მკვეთრია - ის ხდება ტემპის შესაბამისად, არა ტემპს შორის. თქვენ ხართ ფორმა A-ში, შემდეგ, მომდევნო ფრაზის პირველ ტემპზე, თქვენ ხართ ფორმა B-ში. არ არსებობს თანდათანობითი გარდაქმნა. კოჭა ხდება იმავე დროს, რაც მუსიკალური მოვლენა, რომელიც მას განაპირობებს.	მომზადება მოიცავს შემდეგს: * დაიწყეთ ნებისმიერი პოზიციიდან. * ძლიერ ბიატზე: ერთდროულად შეცვალეთ თქვენი სხეულის ყველა ნაწილი. * ები იწევს ქვემოთ და აქცევა ზემოთ. * წონა გადადივდება მარჯვნიდან მარყუჯზე. * გთავრევა. * ველაფერი ერთდროულად, ბიატზე. ეს არის "კეტი". * შეკეთების შემდეგ დაამატეთ ფორმები.
მუსიკალურ რეაქტიურობას.	კეცვები კონკრეტულად არ არის ქორეოგრაფია. ერთი და იგივე ადამიანი შეიძლება სხვადასხვა კეცვას ასრულებდეს ერთსა და იმავე სიმღერაზე სხვადასხვა	მუსიკალურ მოვლენებზე ყურადღება მიაქციეთ, რომლებიც რეაქციას მოითხოვს. მაღალი ტონის სინთეზატორის ხმა გულისხმობს მკვეთრ,

	დღეს, რადგან კეცვები რეაგირებენ იმაზე, რაც მუსიკა ამ მომენტში yapıyor – დროპზე, აწევაზე, კონკრეტულ სინთეზატორის დარტყმებზე მესამე ბიგით და ა.შ., ან მოულოდნელად მოსვლის მქონე ბასის ნოტებზე.	ზემოკიდებულ მოძრაობას. დაბალი ბასის ხმა გულისხმობს წონასწორობას და ქვემოთიერებას. აკუმულაცია მოითხოვს ენერგიის συγκέντρωση στο σώμα. თქვენი მოძრაობები უნდა იყოს მუსიკალურ მოვლენებზე ორიენტირებული, დროზე კი არა.

პულსის სიჩქარე: 118–135 დარტყმა წუთში — ბრიტანული გარაჟი, ბრიტანული ჰაუსი, ბრიტანული ფანკი, ზოგიერთი გრაიმ. ტემპოს დიაპაზონი, სადაც მუსიკალური მოვლენები ხშირად ხდება, რაც საშუალებას იძლევა კატებისთვის გადახვევა, მაგრამ ისედაც ნელაა, რომ თითოეული ფორმა შეიძლება იყოს შენახული და □□□□□□ად წაიკითხოს.

სცენა: ლონდონის კლუბები, UK garage-ის ღონისძიებები, Boiler Room-ის ესთეტიკა. "Cutting shapes" კონკრეტულ მუსიკალურ გემოვნებაზე და ცეკვის ელეგანტურობაზე მიუთითებს ბრიტანულ ელექტრონულ კულტურაში. UK ელექტრონული ღონისძიებაზე "cutting shapes"-ს მფლობელი არ выступает აუდიტორიის წინაშე, არამედ ის საუბარს აწარმოებს მუსიკასთან და აუდიტორია ამ საუბარს უყურებს.

მელბურნული ცეკვა: სრული ტექნიკური ლექსიკონი.

მელბურნის შაფლი: მელბურნე, ავსტრალია, მიწისქვეშა რეივების სცენა - 1980-იანი წლების ბოლო, გლობალური გავრცელება EDM-ის საშუალებით, 2010-იან წლებში.

მესამე თავი ამ оδηγში წარმოადგენს "shuffle"-ის ახლებას BPM-ის რუკაზე. ეს ნაწილი მოიცავს სრულ ტექნიკურ ლექსიკონს. "Shuffle" არის დაკავშირებული მოძრაობებისჯგუფი, რომელიც ხასიათდება ქუსლის და თითის მოქმედებით, კონკრეტული კონტაქტის ხარისხით იატაკთან და გლუვ მოძრაობით, რაც მას განასხვავებს ყველა სხვა მოცემულობას ელექტრონული მუსიკის კონტექსტში.

T-ეტაპი – საფუძველი.

ეტაპების სქემა.	ძირითადი ტექნიკური ელემენტი.	□ოგორ გამოიყურება, როდესაც სწორად არის გაკეთებული?
მარჯვენა T-სტეპი: მარჯვენა ფეხი აკეთებს ნაბიჯს მარჯვნივ. მარცხენა ფეხი მოძრაობს, რომ მასთან შეუერთდეს. მარჯვენა ფეხი კვლავ აკეთებს ნაბიჯს მარჯვნივ. მარცხენა ფეხი გადმომცrossდება მარჯვენას წინ, თითქოს მიმართული იყოს მარყუჯზე (ქმნის T-ის ჰორიზონტალურ შტრიხს). წონის გადართვა ხდება მოკეცილ მარცხენაზე. მარცხენა T-სტეპი (მირატორი): მარცხენა ფეხი აკეთებს ნაბიჯს მარყუჯზე. მარჯვენა ფეხი მოძრაობს, რომ მასთან შეუერთდეს. მარცხენა ფეხი კვლავ აკეთებს ნაბიჯს მარყუჯზე. მარჯვენა ფეხი გადმომცrossდება მარცხენას წინ, თითქოს მიმართული იყოს მარჯვნივ. პატერნი მეორდება, იწყება მარჯვენით და შემდეგ მარყუჯით. შედეგი არის გვერდებრივი მოძრაობა, სადაც კროს-სტეპი ქმნის T-ფორმას თითოეული ეტაპის	SLIDE-ი. მომდევრომელი ფეხი არ დგება, ის იწრიალებს იატაკზე. მთლიანად, "shuffle"-ის ხასიათი განსაზღვრავს მომდევრომელი ფეხის მოძრაობა. ფეხები, რომლებიც აკეთებენ ნაბიჯს, ჰგვანენ სიარულს. ფეხები, რომლებიც იწრიალებენ, ჰგვანენ "shuffle"-ს. "TOE-OUT" კოჭში. როდესაც ფეხი წინ გადაივლის, თითი გარეკეთილდება - ეს არის "T" ფორმის ბარი. თუ თითი არ არის გარეკეთილი, კოჭი ჰგავს წაუწევლობას. მასთან ერთად, ის გამოიყურება ნებადართვად.	ლამაზი, გლუვი გვერდითი მოძრაობა. სხეული იმ stays at the same level — არ იკუმშება და არ იზრდება. წონის გადაცემა ჰორიზონტალურადაა, არა ვერტიკალურად. ხელები □□□ □ად hangs or swings, ანუ მოძრაობს კროსი ფეხის საწინააღმდეგოდ. შორს რომ ვხედავთ: გვერდით მოძრავ ადამიანს, რომელიც ძალიან ნაზად და ელეგანტურად გადაადგილდება, ფეხები კი თითქმოს არ აკეთებს ნაბიჯს.

ბოლოს.		

X-ეტაპი – საშუალო დონე.

ეტაპების სქემა.	ძირითადი ტექნიკური ელემენტი.	T-ეტაპთან კავშირი.
წყვილებში ფეხები ერთად დაიწყეთ: 1-ლი დარტყმა: მარჯვენა ფეხი გადაკვეთს მარცხენა ფოტას (წინ) - ორივე ფეხი ახლა X ფორმით არის, მარჯვენა ზემოთ, მარცხენა ქვემოთ. 2-რი დარტყმა: მარცხენა ფეხი იხევს მარჯვნივ - ფეხები იშლება, ხელი გაფართოებული მდგომარეობაში. 3-ლი დარტყმა: მარცხენა ფეხი გადაკვეთს მარჯვენა ფოტას (წინ) - X ფორმა, მარცხენა ზემოთ, მარჯვენა ქვემოთ. 4-ე დარტყმა: მარჯვენა ფეხი იხევს მარჯვნივ - ფეხები იშლება. ეს რიგითობა გვიწევს ნამდვილ X-ს იატაკზე, გადაკვეთისას ფეხის მოძრაობით.	CROSS უნდა იყოს ნამდვილი კროსი – გადამხდარი ფეხი უნდა იყოს მყარად მდგომი ფეხის წინ, არა გვერდით. ბლიზ-კროსი გამოიყურება როგორც არასწრაფული მოძრაობა. ნამდვილი კროსი ქმნის ვიზუალურ X-ს. OUT (გავლის) ნაბიჯი უნდა იყოს ნამდვილად ფართო – მინიმუმ плечо სიგანე. X-ის და ფართო პოზიციის კონტრასტი არის ის, რაც ქმნის ნაბიჯების ვიზუალურ ჰარმონიას.	X-ეტაპი და T-ეტაპი შეიძლება ერთსა და იმავე თანმიმდევრობაში იყოს გაერთიანებული. T-ეტაპი უზრუნველყოფს გვერდით მოძრაობას. X-ეტაპი ქმნის ფიქსირებულ ვიზუალურ ნიმუშს. გამოცდილი მოცეკვავე იცვლის მათ შორის, იმის მიხედვით, თუ რამდენი სივრცეა ხელმისაწვდომი და რა ხდება მუსიკასთან.

The Running Man (ელექტრონული/შერყევითი ვერსია).

განსხვავდება 80-იანი წლების ჰიპ-ჰოპის "Running Man"-იდან, რომელიც მოცემულია 8.2 განყოფილებაში. "Shuffle Running Man" არის იგივე ოპტიკური ილუზიის მოსიარულე ვერსია.

Shuffle Running Man პოზა.	ოგორ განსხვავდება ჰიპ-ჰოპ ვერსიისგან?
მარჯვენა ფეხი წინ იკვრება (დაბლა - თირკმლის ქვემოთ, თითები ზემოთ), ხოლო მარცხენა ფეხი უკან გადის იატაკზე. მარჯვენა ფეხი იწევს ხოლმე პირველ რიგში ქუსლამდე,	ჰიპ-ჰოპის "Running Man" მოძრაობაში თითა მაღლა იკეცება და ხტომები ხდება. "Shuffle Running Man"-ში მოძრაობა დაბალი და ნაზია - დარტყმა არის დაბალი გაფართოება,

ხოლო მარცხენა ფეხი ამავე დროს წინ იკვრება. მარცხენა ფეხი იწევს ხოლმე პირველ რიგში ქუსლამდე, ხოლო მარჯვენა ფეხი წინ იკვრება. ქუსლის და თითის მოძრაობა ქმნის გლიდირების ეფექტს: ჯერ ქუსლი იწევს, შემდეგ წონა გადადის თითაზე, ხოლო მეორე ფეხი შესრულებს კოჭას.	ფეხი ახლოს რჩება გრუნტისთან, ქუსლის-თითის შეხება იწვევს სრიალს, არა ხტომას. შედეგი: ჰიპ-ჰოპის "Running Man" გამოიყურება სპორტულად და მაღალი ენერგიის მქონედ. "Shuffle Running Man" გამოიყურება ისე, თითქოს სხეული იყოს ნაკადმა მოწოვნილი - წინსვლა მინიმალური ძალისხმევით. გრუნტი არის საშუალება, არა დაბრკოლება.

BPM დიაპაზონი ყველა სამი მოძრაობისთვის: 128–160 BPM. T-Step და X-Step ყველაზე ეფექტურია 130–145 BPM-ზე. Running Man ფუნქციონირებს მთელ დიაპაზონში, მაგრამ 155 BPM-ის ზემოთ მისი ხარისხი მნიშვნელოვნად იკლებს – ის უფრო "დაბნევას" ჰგავს, ვიდრე გლუვ მოძრაობას.

DnB — Drum and Bass მოძრაობის ლექსიკონი

DnB / Jungle footwork (დიდი ბრიტანეთი) — ჯ□გლი, რომელიც წარმოიშვა საუნdsისტემ კულტურისგან, 1992-1994 წლებში; Drum and Bass ოფიციალურად ჩამოყალიბდა 1994 წლიდან და შემდგომ.

მესამე განყოფილებაში მოცემულია DnB-სთვის მთავარი ინსტრუქცია: გადახვიდეთ ნახევრად ტემპის კიკ დრამზე (80 BPM-ის ეკვივალენტი), არა მთლიან ბრეიქბიეტზე (160–180 BPM). ეს არის გასასვლელი. აქვე მოცემულია სრული ლექსიკონი.

გადაადგილება	პატერნი	პროშვები / კულტურული კონტექსტი	როდესაც ეს ხდება
The Jungle Skank	დახარჯულიყავით მარჯვენა ფეხზე. მარცხენა ფეხი გაწევთ წინ და გარეთ (მცირე დარტყმა წინა მარცხენა კუთხეში), თითები მცირედ იყოს გარეკეცილი. დაბრუნდით მარცხენა ფეხი ცენტრალურ პოზიციაზე. დახარჯულიყავით მარცხენა ფეხზე. მარჯვენა ფეხი გაწევთ წინ და გარეთ (წინას მარჯვენა კუთხე). დაბრუნდით. წონა მკვეთრია - ზედა ტანის	კარიბის ზღვის საუნდსისტემული კულტურისგან, "skank" არის რეგის და დარენსჰოლის მოძრაობა, რომელსაც ჯანგლი შეითავსა, როდესაც საუნდსისტემულ კულტურას ბრეიკბიტიერთავდა. როდესაც ჯანგლიმ შეინარჩუნა "skank"-ი, მან შენახა მისი წარმოშობის ფიზიკური ხატოვნება კარიბის ზღვის ემიგრანტთა საზოგადოებებში	როდესაც ბასის ხაზი გამოკვეთილია და ბრეიკბეატი მოქცევაში არის, რომელიც უფრო ნელ ტემპს აძლევს, ვიდრე მაღალენერგიულ მონაკვეთს. "Skank"-ი სუნთქავს – ის იმ "შუალედის" მომენტებისთვის არის განკუთვნილი, ისევე როგორც ძლიერი,

	ნაწილი უკან იხრება, როდესაც ფეხი წინ გადმოდის, რაც კონტრბალანსს ქმნის. ეს არ არის მცირე მოძრაობა.	ლონდონში.	"დაღმავალი" ნაწილებისთვის.
The DnB Step.	როგორც მითოლოგიის 3-ე თავშია აღნიშნული: გადახვიდეთ ნახევრად დროის ნაბიჯზე. აწიეთ მარჯვენა ფეხი წინ-მარჯვნივ ნახევრად დროის ტემპში (ყოველი ორი სწრაფი დარტყმის შემდეგ). აწიეთ მარცხენა ფეხი წინ-მარცხნივ მომდევრომ ნახევრად დროის ტემპში. სხეული მცირეწლით წინ იკრიბება თითო ნაბიჯთან ერთად, შემდეგ დაბრუნდება ცენტრალურ პოზიციაზე. დაამატეთ "დაფეხება" თითოეულ ნაბიჯს - ფეხი უნდა მოვიდეს, არა უბრალოდ შეხდეს.	ეს ეტაპი აერთიანებს გაბერის აგრესიულ, "დაბერძვავებულ" ხარისხს დრამ-ენ-ბეისის (DnB) რთული ტემპოსთან. ნახევარი ტემპის შეგრძნებაა მთავარი: DnB არის ამ სახელმძღვანელოში ყველაზე სწრაფი მუსიკა, რომელიც ყველაზე ბუნებრივად იგრძნობა ყველაზე ნელი მოძრაობით.	მთლიანობაში, DnB ნაბიჯია სტანდარტული მოძრაობა იმისთვის, ვინც ნახევრად ტემპის რითმს მიაღწია.
The DnB Headnod.	ვერტიკალური მუდმივად მოწონება, რომელსაც პრობლემად აღიქვამენ მეხუთე თავში. DnB-ს "მეთ□" არის ნებადართული, გამოკვეთილი წინ-დარტყმა ნახევრად ტემპის ბასიზე, რომელიც ოდნავით იჭერება ქვედა პოზიციაზე და შემდეგ უბრუნდება. ის ნელია. ის წონასწრებულია. ის მიყვება დაბალ სიხშირეებს, არა ბრეიკბიატს. DnB-ს "მეთ□"-თან ერთად, ეს მოძრაობა მთლიანად ზედა ტანს აერთიანებს ნახევრად ტემპის გრძნობაში.	DnB მუსიკის სპეციფიურ ხასიათზე ბუნებრივი რეაქციაა ის, რომ დაბალი სიხშირის ბასები, რომლებიც სხეულში გრძნობენ, და მაღელაჩვრული ბრეიქბითი, რომელიც მათ ზემოთ არის, ორმაგი შთაბეჭდილებას ქმნიან. "Headnod" (თავის მოძრაობა) დაბალი სიხშირის ბასების დონეზე გრძნობენ.	ბასის ხმაურიანი და რთული ნაწილების დროს.

The Roll-Through.	DnB ბასის ხაზი ხშირად მოხვევისა და ტალღების სახით ისმის. ეს ტალღები სხეულშიც იგრძნობა: ისინი იწყება ქვედა backs-იდან, გავრცელდება ზურგის მორდილით და გამოივსრება плеч-ებში. ეს არ არის მთელი სხეულის მოხვევა, როგორც ჰიპ-ჰოპში. ეს უფრო დელიკატური ტალღაა, რომელიც სპეციფიურად ბასისთვისაა დამახასიათებელი და იწყება ქვედა backs-იდან, გავრცელდება ზურგის მორდილით.	ჯუნგლისა და DnB-ს ბას ხაზებს ახასიათებთ სპეციალური, მოქცეული და ინტენსიური თვისებები, რაც მათ განასხვავებს ტექნოს კვადრატულ ბას ხაზისგან ან ჰაუს მუსიკის სტანდარტული რითმისგან. ეს "მოქცევა" არის ორგანიზმის ბუნებრივი რეაქცია ამ თვისებაზე.	როდესაც ბასი იზრდება. არა ყოველ დარტყმულზე - როდესაც ბასის ხაზი თავად მატულობს და გადის.

Hakken და Muzz.

Hakken – ნიდერლანდული gabber/hardcore სცენა – როტერდამი, 1990-იანი წლების . "Hakken" ნიშნავს დაჭრას ან გატეხას ნიდერლანდულად.

Muzz UK — სამხრეთ აზიისა და პაკისტანელი ბრიტანელების კულტურული ნაზავი, რომელიც იერჰარდთან არის დაკავშირებული — 2000-იანი წლებიდან დღემდე.

THE CENTURION — ფეხი არის ინსტრუმენტი. ყველაფერი სხვა აქსესუარია.

Hakken არის ერთ-ერთი ყველაზე ფიზიკურად მოთითხნილ ცეკვა ამ სახელმძღვანელოში. Gabber და hardcore ტემპებში (150–220 BPM), გაგრძელებული hakken შედარებულია მაღალი ინტენსივობის ინტერვალურ ვარჯიშთან. ასევე, თავის საუკეთესო ფორმაში, ეს არის ერთ-ერთი ყველაზე ვიზუალურად შთამბეჭდავი ცეკვა – სწრაფი და ზუსტი მოხრის მონაცვლეობა სიჩქარეზე ქმნის ჰიპნოტური მექანიკურ ეფექტს, რომელიც ასახავს იმ მუსიკის მექანიკურ ინტენსივობას, რომლისთვისაც ის არის შექმნილი.

სტილი	პატერნი.	ტექნიკური შენიშვნები.
ძვირფასო მომხმარებელო, ეს არის ელექტრონული წერილი, რომელსაც მიიღებთ ჩვენი სისტემის განახლების შესახებ. გთხოვთ, ყურადღება გაამახვილოთ შემდეგ ინფორმაციაზე: * განახლება მოიცავს პროგრამული უზრუნველყოფის მნიშვნელოვან ცვლილებებს. * განახლების პროცესი შეიძლება გარკვეული დრომ ხანი გრძელდეს. * განახლების დროს სისტემის ფუნქციონირება	გაიფანტეთ ფეხები მხრების სიგანეზე. თითოეული бас-ბარაბნის დარტყმისას: გააკეთეთ მარჯვენა ფეხით წინ გადასროლის მოძრაობა ზემოთ, ხოლო ერთდროულად დააწევეთ მარცხენა ფეხი ქვემოთ, რათა მასზე იყოს წონა. შემდეგი დარტყმისას: გააკეთეთ მარცხენა ფეხით წინ გადასროლის მოძრაობა, წონა მარჯვენაზე. გადასროლები ზუსტად ემთხვევა бас-ბარაბნის დარტყმებს. გადასროლების სიმაღლე: ძირფესვიდან მუხლამდე, ძირითადი ვერსიის მიხედვით. გადასროლა არის წინ, არა გვერდით. მუხლი იწევს ზემოთ, ქვედა ფეხი განივრცელდება, ტ	ზედა ტანი: ძირითადი ჰაკენში, შედარებით უძრავია – ხელები ჩამოკიდებულია ან მცირეწეულივით არის მოქცეული. მოძრაობა თითქმის მთლიანად იზოლირებული რეგიონის ქვედა ნაწილში ხდება. აფეთქებადი ფეხების მოძრაობის და კონტროლირებულ ზედა ტანის შორის კონტრასტია ჰაკენის ვიზუალური მახასიათებელი. ტემპის გამოწვევა: 160 ბPM-ზე ძირითადი ჰაკენი კარდიო ვარჯიშია. 180 ბPM-ზე ეს არის სპორტული ტრენინგი. 200 ბPM-ზე საჭიროა ნამდვილი ფიზიკური მომზადება. არ ცდილოთ სწრაფი, გაგრძელებული ჰაკენი მომზადების გარეშე.

შესაძლოა შეზღუდული იყოს. გთხოვთ, განახლების შესახებ უფრო დამოკიდებულ ინფორმაციის მისაღებად, ეწვიეთ ჩვენს ვებსაიტს ან დაუკავშირდით ჩვენს ტექნიკურ მომსახურებას. გმონიათ, რომ ეს ინფორმაცია თქვენთვის სასარგებლო იქნება. გისურვებთ წარმატებებს!		
ადვიანსირებული ჰაკენი (მაღალი დარტყმები).	ტერფი იზიდება თიაქროვან დონემდე ან უფრო მაღლა. დარტყმა აფართოებს ქვედა კიდეებს წინ, რათა ფეხი წინადამდეგობაში იყოს მუცლის დონაზე ან უფრო მაღლა. უკან ბრუნვა სწრაფია - ფეხი უნდა დაბრუნდეს და მოვიდეს, რომ წონა გადაიტანოს მეორე დარტყმისთვის. ეს მოითხოვს თიაქროების კუნთების ძალას და სწრაფ რეაქციას.	ტორსი შეიძლება მცირედ უკან წაიქნიოს, როდესაც დარტყმა წინ მიდის – ეს არის იგივე კონტრბალანსის პრინციპი, რაც "ჯუნგლ სკენკ"-შია, მაგრამ უფრო გამოხატული. თუ ტორსი არ იხრება უკან, ძალიან მაღალი დარტყმები მთლიანად წინ აძრავენ კორპუსს და ბალანსი გრძნდება. ხელები: ზოგიერთი ჰაკენი სტილის მიხედვით, ხელები წინ იხვევა, რაც ეწინააღმდეგება მოქმედი კიდურის მოძრაობას (როგორც მორგავის დროს). სხვა ვარიანტებში ხელები უმდავად რჩება. ორივე ვარიანტი სწორია.
Muzz – დიდი ბრიტანეთის ვარიაცია.	ჰაკენის მონაცვლეობითი ფეხის დარტყმის სტრუქტურა, მაგრამ სხვა ტემპით და განსხვავებული ესთეტიკური ხასიათით. "Muzz" მუსიკა (ბრიტანული სამხრეთ აზიის კულტურაზე დამყარებული ჰარდკორ/ნიშის ჟანრი) ქმნის კონტექსტს, სადაც ჰაკენის ფეხის დარტყმის ცეკვის სტილი ხვდება სამხრეთ აზიელი დიასპორის საკლუბო სივრცეში გავრცელებულ ბჰანგრასთან დაკავშირებულ მოძრაობებს. ბჰანგრის ელემენტი: ზოგიერთი "muzz" ცეკვის დროს გვხვდება	Muzz-ის მოცურავე დარბაზი თავისი კულტურული კონტექსტია – მუსიკაში არის სამხრეთ აზიური მუსიკალური ელემენტები (tabla-ს რითმები, მელოდიური სტრუქტურები, ვოკალური ნაწილები ბოლივუდის ან პუნჯაბის მუსიკიდან), რომლებიც შერწყმულია ჰარდკორის მკაცრ ბასთან. ცეკვა, რომელიც ამ კომბინაციიდან იშლება, არ არის მხოლოდ hakken და არც მხოლოდ bhangra. ეს არის მესამე რამ, რაც სპეციფიურია იმ საზოგადოებებისთვის და იმ

	ტორსოს ჩართულობა, რაც არ არის ტრადიციულ ჰაკენში დამახასიათებელი – მცირე ზედა vüწის ჩართულობა, რომელიც მიმართავს ბჰანგრას ხელების მოძრაობებს, ხოლო ძირითად აქცენტს აკეთებს ფეხის დარტყმებზე.	ღონისძიებებზე.

ფიზიკური მომზადება ჰაკენისთვის: თუ გინდათ, რომ ჰაკენი მაღალ ტემპში გააგრძოთ, შემდეგი მომზადებები ამცირებს ტრავმის რისკს: თეძოს წინასწარი გაჭიმვა შეჯიბრების წინ (ხშირმა მაღალი ძირფეხით დარტყმამ ინტენსიურად აქტივირებს თეძოს წინასწარ მგრძელოებს), □□□□ლის და კ□□□დრიცეფსის გათბობა (დარტყმისას, ქვედა კიდურა განიცდის პლიომეტრიულ სტრესს ყოველი მოქმედების დროს) და ელექტროლიტების კონტროლი (მაღალ ინტენსივობასთან ერთად ჰაკენი სწრაფად ა depletedებს კალიუმსა და მაგნიუმს ოფლის გზით). Recovery Kernel-ის დამატება ელექტროლიტების პროტოკოლი პირდაპირ გამოიყენება.

Dubstep მოძრაობის ლექსიკონი

დუბსტეპის ცეკვა. დიდი ბრიტანეთის დუბსტეპი, სამხრეთ ლონდონიდან, 2001-2006 წლებში. გლობალური გავრცელება Skrillex-ის პერიოდის "brostep"-თან ერთად, 2010-2014 წლებში.

დუბსტებმა საკუთარი მოძრაობების ლექსიკონი შექმნა, რადგან მათ შექმნეს ისეთი მუსიკა, რომელსაც არცერთი არსებული ცეკვის ტრადიცია ვერ აკმაყოფილებდა. ვიბრეირებელი ბასი, ნახევრად-ტემპის რითმი, უკიდურესი ბასის "გადაღმოვწევა" გაფართოებული სიჩუმის შემდეგ, ციფრულმა ხარვეზებმა – ყველაფერი ეს მოითხოვდა ახალ ფიზიკურ რეაქციებს.

გადაადგილება.	როგორ განვორციელო?	რას ეხმიანება მუსიკა?	ხარისხი, როდესაც სწორია.
The Drop Lock.	მუსიკის აკუმულირების დროს (როდესაც მუსიკა ივსება ენერგიით და მომზადებას უწევს "დაღრმავას"): განიცადეთ ფიზიკური ტენდენცია – ხელები იმაღლება, სხეული წინ იხრება, კუნთები აქტივირდება. სწორედ "დაღრმავის" მომენტში: მთელი სხეული	ბასი, რომელიც იწყება. მორჩილება მის წინ. ის კონკრეტული მომენტი, როდესაც ენერგიის მაქსიმალური გამოფიტვა ხდება. "დროპ-ლოკი" არის ორგანიზმის რეაქცია იმედგვრელ პაუზაზე, რომელიც წინ უძევს გამოფრქვევას.	სხეული იმ მდგომარეობაშია, რომელიც მომენტურად აფეთქებას უნდა მოჰყოლოდეს. შემდეგ ის აფეთქდება.

	ერთდროულად გაიყინება. შემდეგ: მოიშვით ის მოძრაობა, რომელსაც "დაღრმა" მოითხოვს.		
The Wobble.	Wobble bass (დუბსტეპის განაწყობის გამომხატველი ხმა) რითმულად ვიბრაციას განიცდის და ამ ვიბრაციის სიჩქარე კონკრეტული ფრექვენცით არის განსაზღვრული. მოძრაოთ ხელებით, ტორზით ან მთლიანად სხეულით, ისე, რომ თქვენი მოძრაობა იწოწილებოდეს wobble-ის სიჩქარეზე. ეს არ არის ბიტით, არამედ wobble-ის ფრექვენცით, რომელიც როგორც წესი, უფრო სწრაფია ბიტიდან და რითმულად მასგან დამოუკიდებელია.	LFO (დაბალი სიხშირული ოსცილატორი) მოდულაცია, რომელიც ქმნის "wobble" ბასს. Wobble არის ხმა, რომელიც იქმნება პარამეტრის ოსცილაციით კონკრეტულ სიჩქარეზე. კორპუსიც შეიძლება იმავე სიხშირით ვიბრატირებდეს.	vücut ვიბრაციას განიცდის – სწრაფი, მაგრამ კონტროლირებული ტორსის ან მკლავების რხევა, რომელიც შეესაბამება სინქრონიზაციის სიხშირეს. გონიდან: ვინმე რეზონირებს მუსიკასთან იმ სიხშირებით, რაც ხილვადი რითმის ქვემოთაა.
The Glitch.	თუ μουσიკაში არის ციფრული ხარვეზი – შეცდომა, გაორება ან სხვაგვარი გლიჩი – სხეულიც იმსხვრევა მასთან ერთად. მოძრაობის შუაში: გაყინვა. გაორება. გაყინვა ზუსტად იმავე პოზაში. კვლევა. სხეული ასახავს ციფრულ შეცდომას. ეს მოითხოვს სწრაფ რეაქციას – გლიჩი უნდა იყოს წინასწარ προβλεφθεί (მუსიკის ცოდნით) ან შესრულდეს მაშინვე, როდესაც ის ისმის.	დუბსტეფის მუსიკალური შექმნის ციფრული ბუნება – ელექტრონული მუსიკის წარმოების ხელოვნური არხები, რომლებიც აესთეტიკურ ელემენტებად გამოიყენება. წკრიალა, გაორგება, კოჭა – ხშირად, მუსიკა ისეთ რაღაცებს აკეთებს, რაც შეცდომებად ჟღერს. ეს მოვლენები ადამიანის სხეულზე გავლენას ახდენს.	რობოტურად ზუსტი. გაყინვა სრულია. იგივე მოქმედების განმეორება ზუსტად არის. მოძრაობაში დაბრუნება მკვეთრია. "გლიჩ-დანსი" დუბსტეფის ლექსიკონის ყველაზე ტექნიკურად მოთხოვნილი ელემენტია, რადგან მას სჭირდება მთელი სხეულის კონტროლი იმ მომენტში, როდესაც ჩანს უდიდესი შემთხვევითობა.
The Krump Element.	Dubstep-ის აგრესიული ბასები მოწვია krump – ძლიერი, მკერდზე	ზოგიერთი დაბსტეპის კომპოზიციის ფიზიკური აგრესია – ქვემოთ	ძლოვანი, მასიური, სტაბილური. სხეული არ არის

	ორიენტირებული, ფეხებით დარტყმების სტილი, რომელიც სამხრეთ ცენტრალური ლოს-ანჯელესიდან მომდინარეობს ელექტრონულ მუსიკაში. მკერდის მოქრობა (მკერდის უეცარი გაფართოება ბასის დარტყმისას), ხელების შვარები (ფართო, ძლიერი), ფეხებით დარტყმები, რომლებიც იცავს კიკს. Krump-ის ელემენტმა dubstep-ში ცეკვის დროს ჰიპ-ჰოპის ყველაზე ფიზიკურად ინტენსიური მოძრაობების ტრადიცია შეიტანა ელექტრონულ მუსიკაში.	მდებარე ბასი, რომელიც ფიზიკურ დონეზეა, დისტორტირებული დარტყმა და პერკუსიული ეფექტები. ეს მუსიკა ფიზიკურად შიშისმომგვრელია. კრამპის რეაქცია ფიზიკურად შესაბამისი არის.	ჰაერში – ის არის დამაგრებული. ყველა დარტყმა ზუსტად მოხვდება.

The Clog და ირლანდიული ფეხის ნაბიჯი: ეთნოგრაფიული პერკუსია, რომელიც არასოდეს მოვიდა სართიდან.

Clog Dance: ჩრდილო ინგლისის სამრეწველო საზოგადოებები – XVIII საუკუნიდან დღემდე.
ირლანდიური სტეპ ტანცы: ირლანდია, XVII საუკუნიდან დღემდე.

THE CENTURION — უძველესი ფეხის პერკუსია თანამედროვე მოცურავე ნივთებზე. ის არ წავიდა არსად. ის მხოლოდ გარეგნულად შეიცვალა.

კლოგის ცეკვა და ირლანდიური სტეპ-ცეკვა არ არის ისტორიული კურსიოზები. მათი ელემენტები موجودია ყველა სწრაფფეხმოძრავ ელექტრონულ танц-სტილის ფეხმოვლებში, რომელიც ამ გიდაშია წარმოდგენილი. მელბურნ შაფლის ქუსლი-ცვილის მოძრაობა პირდაპირ უკავშირდება კლოგის ცეკვის ქუსლ-ცვილს. ჰაკენის სწრაფფეხმოძრავ რიტმს წარმოადგენს იგივე პრინციპი, რაც ირლანდიური სტეპ-ცეკვის ელექტრული სიჩქარის ფეხმოვლება – ძალა თიბებზე, სიჩქარე ფეხებზე, მკაცლი ზედა ნაწილი, რომელიც საშუალებას აძლევს ფეხებს გააკეთონ მაქსიმალური მოძრაობა.

ორი ტრადიცია ასევე იზიარებს ელექტრონული მუსიკის ფილოსოფიას ბიტის შესახებ: ისინი პერკუსიულია. მოცეკვავის სხეული არის ინსტრუმენტი, რომელიც ხმას ქმნის იატაკზე დარტყმის გზით. ეს მეტაფორა არ არის ტრადიციულ კლოგ-დანსში - მოცეკვავის ხისფენდალი ფეხსაცველი მართლაც პერკუსიული ინსტრუმენტებია. იატაკი არის барабан. სხეული მას უკრავს.

ტრადიცია	ძირითადი ფიზიკური პრინციპი.	რა აძლევს თანამედროვე ელექტრონული მუსიკის მოცურავეს?
ჩრდილო ინგლისური კლოგ ცეკვა.	კლოგს აქვს ხის ძირფული, რომელიც ხმამაღლა ეხდება იატაკს. შესაბამისად, ცეკვა ძირითადად პერკუსიულია - ყველა ნაბიჯია დარტყმა. ცეკვის რითმი ასევე არის ცეკვის ხმა. ორმაგი შაფლი (მუცლუგით-წვივზე-მუცლუგით სწრაფ მონაცვლეობით),Stamp (სხეულის მთელი წონის დაშვება), ბიტი (მუცლუგის დარტყმა, ხოლო თითა ქვედა მდგომარეობაში): ეს არის ლექსიკა.	ქუსლი-ცვილის კონტროლი: უნარი ქუსლზე პირველად დაჯახებას და მოძრაობა ცვივამდე გადასვლის, ანუ ცვივზე პირველად დაჯახებას და ქუსლის მოხვედრის კონტროლის უნარი, არის იგივე უნარი, რომელიც მელბურნული შაფლის გლუვ მოძრაობას აძლევს. ტყავის დამზადების ტრადიციამ ამ უნარზე საუკუნეები გან ჰქონა. პრინციპი პირდაპირ გადაიტანება.
ირლანდიური ფეხადგების ცეკვა	მკაცრი ზედა ნაწილი და აფეთქებადი ქვედა ნაწილი არის განმახასიათებელი ფიზიკური თვისება. ხელები გვერდითაა – სრულიად უძრავია. ყველა მოძრაობა იწყება მენჯიდან	სხეულის სეგმენტაციის პრინციპი: უმაღლეს და ქვედა ნაწილში ერთდროულად □□□ განსხვავებული მოძრაობების შესრულების უნარი. ეს არის იგივე უნარი, რაც საჭიროა:

	ქვემოთ. ფეხები ასრულებენ უკიდისლად სწრაფ, ზუსტ მოძრაობებს: დაცემებს, ხტომებს და წერტილსატყორნებლებს, ხოლო ტოროსი კონტროლირებულია და სწრ არის. სხეული გამოიყურება მშვიდად მუწკნით ზემოთ, მაშინ როდესაც ფეხები წარმოუდგენელს აკეთებენ ქვემოთ.	hakken-ისთვის (ფეხები აქტიური, ზედა ტორსი კონტროლირებულია), ფორმების ამოჭრისთვის (ხელები და ფეხები ასრულებენ ανεξαρთვენ მოძრაობებს) და dubstep glitch-ისთვის (ქვედა ნაწილი მუდმივად მოძრება, ხოლო ზედა ნაწილი გაიყინება). ირლანდიური ტრადიციული ცეკვა არის ამ სეგმენტაციის შესანიშნავი მაგალითი.
ელექტრონული მუსიკაზე გადასვლა.	პსიტრანსისა და ჰარდტექნო ღონისძიებებზე: ყურადღება მიაქციეთ მათ, ვინც სწრაფად ბუზებს აკეთებენ – ისინი ტრენინგებში ხშირად ასრულებენ კლოგ-დანსის ფეხმოძრაობებს. მათი სხეული, რომელსაც 2024 წლის რეივზე წაიყვანეს, შესაძლოა, 300 წლის წინასწარ არსებული ფოლკლორული პერკუსიული ტრადიციებთან იყოს დაკავშირებული, რაც მათ შეიძლება არ ესმოდეს.	როდესაც ელექტრონული მუსიკის დარბაზში სწრაფ ფეხის მოძრაობებს ხედავთ, ეს იგივე ფიზიკური ტრადიციაა, რაც კლოგ-დანსინგისთვის არის დამახასიათებელი. როდესაც ხედავთ მკაცე ზედა ნაწილს და აფეთქებად ფეხებს ჰაკენში, ეს ირლანდიური სტილის მოძრაობების პრინციპია. ამის აღიარება არ არის ამ ფორმების შეუმცირებლობა – ეს არის ადამიანური რითმული ტრადიციის სიღრმის გაგება, რომელშიც ისინი მიეკუთვნებიან.

პრაქტიკული გამოყენება: თუ გინდა გააუმჯობესო შენი ჰაკენი ან "შაფლი" ფეხის მოძრაობა, ნახეთ კლოგ ცეკვის და ირლანდიური სტილის ტუტორიალური ვიდეოები, რომლებიც სპეციალურად შექმნილია ქუსლის-ცვილის ტექნიკის შესწავლისთვის და ფეხის დარტყმის კონტროლისთვის. საუკუნეების განმავლობაში ხალხურმა მფლობელებმა განვითარებულმა ფეხის მოძრაობის სწავლება, რომელიც მიზნად ისახავს ამ συγκεκριμένων უნარების გაუმჯობესებას, პირდაპირი კავშირშია ელექტრონული μουσικής ცეკვის ტერმინოლოგიასთან. ეს არ არის "კროს-ტრენინგი" სიახლის სახით – ეს იმავე წყარაზე წვდომაა.

მთავარი მოდული 8.9 — ორი არქეტიპი, რომელთა სახელსაც არავინ მოიხსენიებს.

THE CENTURION — ზოგი ადამიანი ცეცხლოვანია. ზოგი ადამიანი მცენარეა. ორივე სწორია. არცერთი არ არის არასწორი.

ყველ მოცურაულ გიგანტს აქვს მათ. არავინ ოფიციალურად აიგივებს მათ. ისინი არ არის აღწერილი არცერთ სახელმძღვანელოში. მაგრამ ისინი ისეთივე რეალურია, როგორც T-Step-ი და Electric Slide-ი - ფიზიკური გამოხატვები, რომლებიც იმდენად თანმიმდევრულია სხვადასხვა ადგილებში, ათწლეულების განმავლობაში, კონტინენტებზე, რომ ისინი წარმოადგენს ადამიანის მოძრაობის ნამდვილ არქეტიპებს მუსიკალურ გარემოში.

ისინი ყველაზე თვალსაჩინოა, როდესაც მფლობელი აიწევს – სპიკერზე, პოდიუმზე, ცეკვის ბოქსზე. აივლის ზემოთ, სადაც ყველა მათკენ მიმართულია, ადამიანები ხშირად ერთ-ერთ ამ ორი ტიპისგან ერთ-ერთი ხდება. ეს არ არის ნებაყოფობით – ეს ინსტიнктია. მუსიკა და სიმაღლე ერთად აჩვენებენ, თუ როგორ გრძნობს სხეული თავს სამყაროში.

The Bonfire.

იატაკზე – ზოგიერთი ადამიანი ცეცხლდება, როდესაც მუსიკა ყველაზე ინტენსიური ხდება. ისინი ისწრაფვიან, ფართოვდებიან და ს parkებს აფრქვევენ.

"Bonfire"-ის თანცში მოქორეული ადამიანი არის კონკრეტული და უნიკალური ფიზიკური გამოვლინება. სხეული ზემოთ და გარეთ გფართოებულია. ხელები გაიშლილია. თითები გაიწელება და იშლება. მოძრაობა ზევით მიმართულია - აპრილვის ტენდენცია აქვს, რომელიც უფრო მეტ სიმაღლეს ეძებს, ვიდრე ყუთი თავად გვთავაზობს. სხეული ცდილობს, იყოს უფრო დიდი, ვიდრე არის.

ფიზიკური მახასიათებლები.	მოძრაობის ლექსიკა	უმაღლესი თანამდებობის პასუხისმგებლობა.
ყველა მოძრაობაში ზემოკენ მიმართულება. ხელები თავს ზემოთ იწევა უფრო მეტად, ვიდრე გვერდით. მკერდი ა liftingდება – სუნთქვა გვირგვინდება. ლოყა იმაღლება. წონა წინ გადა shiftsდება ფეხების წინა ნაწილზე, როგორც будто კორპუსი მზადაა მოძრაობაზე. გაფართოება: დაიკავებული ფიზიკური სივრცე მაქსიმალურ	THE REACH: ერთი ან ორივე მკლავი მთლიანად ზემოთ იწევს, თითები გაფართოებულია, როგორც будто რაღაც ეჭირება, რაც ზედან გადმომივარდება. მკლავი არ არის მოკუნთული – მსუბუქი ტალღა გადადის плечоდან წელის გავლით თითებამდე, როგორც будто მკლავი ცეცხლის ფუტის მსგავსია.	رقصنده روی سکو یک ვიზუალური სარკეა. ქვემოთ მყოფმა ადამიანებმა მასზე უნდა იყვნენ მიმობრუნებულები. რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში. ეს ქმნის ერთგვარ პასუხობილობას: თქვენ გაამაგრეთ სიგნალი. რაც არ უნდა გადასცათ

დონეზეა. ხელები გაშლილია, ფეხები უფრო ფართო პოზიციაშია, ვიდრე იატაკი საშუალებას აძლევს, მთელი სხეული გაფართოვებულია.	THE SPARK: სწრაფად ხდება ხელების ამოშლა ცენტრალური პოზიციიდან – თითის კონებები იფართოებენ და განმეორებითი მოძრაობით გამოიყოფა, როგორც ცეცხლიდან გადმომავალი ასხმა. მაღალი ენერგიის, მაღალი სიხშირითი მოძრაობა ხდება ხელებში, ხოლო სხეულის ნაწილი უფრო კონტროლირებულია. THE SWAY: მთელი სხეული იხრება მარჯვნივ და მარცხნივ. ფეხები – არა ტალია. მთლიანი სხეულის პენდული, როგორც ცეცხლის მოძრაობა ქარში. □□□წევის სიგანე იზრდება მუსიკის ენერგიასთან ერთად.	სკედან – აპათია, წარმოდგენა, ნამდვილი სიხარული, კავშირი – ის გავრცელდება თქვენი ირგვლივ მყოფ толпе-ზე. "Bonfire" რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში, რიგის რიგში.

დაშვების ფაზა: ყველაზე ძლიერი მოძრაობა, რომელიც ხელმისაწვდომია Bonfire-ის ცეკვავისთვის: ორივე მკლავი მაქსიმალურ სიმაღლეზე იწევს აწყობის დროს, შემდეგ ეშვება "გადამტვირთვის"ასეულთან ერთად - კონტროლირებული დაშვება, რომელიც ხდება ბასი რომ ისმის. ქვემოთ მყოფი საზოგადოება ამას აღიქვამს როგორც დირიჟორისDownbeat-ს. ეს არის საერთო შთბერვა.

თვალები: "Bonfire" მოცეკვავის თვალები მნიშვნელოვანია. თვალები, რომლებიც აკვირდება საზოგადოებას, კონტაქტი იქმნება ინდივიდებთან, გულწრფელი სმაილი - ეს ნამდვილი ენერგიის გაცვლას ქმნის. თვალები შიგნით, პირადი აღტაცებისას, საჯარო ტრიბუნაზე - ეს შესაძლებლობის დაკარგვაა. თქვენ ხართ ტრიბუნაზე. იყავით ტრიბუნაზე.

The Plant.

□ იატაკზე – ზოგიერთი ადამიანი ფიქსირდება, როდესაც მუსიკა ჟღერს. მიწაზე გაკიდებული. ზემოდან □ეული. ყველაფერი მოძრაობს ერთი ცენტრის გარშემო, რომელიც არ ერხება.

The Plant არის Bonfire-ის დამატებითი არქეტიპი. იქნოს რომ Bonfire ზემოთ მიილევა, Plant ქვემოთ მიდის - წონა მცირდება, იატაკთან კავშირი გამდიდრდება, ფესვები იზრდება. შემდეგ, ამ ფესვიდან, მთელი ზედა ტანის ნაწილი თავისუფლდება. ტოტები მოძრაობს, ხოლო ღერო უმოძრავია.

ფიზიკური მახასიათებლები.	მოძრაობის ლექსიკონი	სად მოიპოვება?
ფეხები ფართო, წონა დაბალი, თირკმელები მცირე, მუდმივმოქმედი ნოდულით. სხეული იწევს იატაკზე, არ არის აწევა მასგან. გრძნობილია სიმძიმე – Plant-ის მოცეკვავე ისეთი შთაბეჭდილებას ტოვებს, თითქოს სწორედ იქ უნდა იყოს და ვერცერთი ქარი ვერ აიცილებს მას ამ ადგილს. თავისუფალი ზემოდან: წელის ზემოდან, სხეული არის მოქნილი. იმავე ქარმა, რომელიც ფეხებს არ უძრავთ, მოძრაობს ტანის ზედა ნაწილი. ხელები ორგანულად იწევა და მიმართულება ცვლის გლუვ □ □ებში. თავი იხრება და მიყოლობს. ზურგფასე არის ტალღოვანი.	THE SWAY: მკლავები და ტორსი მოძრაობენ იმ მიმართულებით, რომელიც წარმოუდგენელ ქარს ასახავს. ეს არ არის მექანიკური, მხრიდან მხარზე გადაადგილება – ეს არის გვირგვინოვანი მიმართულების ცვლა, რომელსაც არ აქვს ფიქსირებული დასასრული. მოძრაობა გრძელდება, სანამ რაიმე არ შეცვალოს მას, შემდეგ ის სხვაგან მიემართება. THE WAVE: ეს არის გვირგვინოვანი მოძრაობა, რომელიც ერთი მკლავიდან ტორზის გავლით მეორე მკლავში გადადის. მთელი ზედა ნაწილისთვის ერთი გაუმეორებელი იმპულსი. ეს არ არის სხეულის წრიული მოძრაობა (რომელიც ხერძს ერთიმეორის მიყოლებით მოიცავს), არამედ ტალღა – ერთი ენერგია, რომელიც გადის ელასტიური გარემოს გავლით. THE UNFURL: მკლავები ჯვრიდან ან სხეულთან ახლოს, ნელა ფართოვდება გარ outward — როგორც მცენარე იხსნება და ფოთოლი გამოჩნდება. ხელი მიგძვრება, მკლავი მას მოჰყვება, плечо კი მკლავს.	პსიტრანსის ღონისძიებები, სადაც მუსიკას აქვს საკუთარი, ორგანული, სპილორული ხასიათი. დაუნტემო და ორგანული ელექტრონული მუსიკა. ნამგლის კონცერტები გარე ფესტივალებზე. ყველა ღონისძიებაში ის მომენტი, როდესაც მუსიკა იხმება უფრო მინიმალურ, ტექსტურულ ნაწილში. "The Plant" ასევე გვხვდება მაღალი ენერგიის მქონე ღონისძიებებში, აღდგენის მომენტებში - როდესაც მუსიკა ხანმოკლე პერიოდით იხმება, "Bonfire" შეიძლება ერთი ფრაზისთვის "Plant"-ად იქცეს, შემდეგ კი ისევ თავისი ფორმით დაბრუნდეს. არქეტიპი არ არის ერთჯერადი.

გვირგვინის მოძრაობა ქარსა და ჰაერს შორის: წარმოქმნილი გარემოს ხარისხი მნიშვნელოვნად επηρεάζებს მოძრაობის ხარისხს. მსუბუქი бриз-ი იწვევს მცირე, рафинированные, постоянные движения. ძლიერი ქარი იწვევს უფრო დიდ და დრამატულ მიმართების ცვლილებებს. შტორმი იწვევს კონტროლირებულ хаосе — ფესვები თავსებობს, ხოლო ტოტები ნამდვილად испытывает испытания. შეავსეთ წარმოქმნილი ქარი მუსიკის ენერგიასთან. გვირგვინი არ აირჩევს ფიქსირებულ □□□ების სიჩქარეს — ის რეაგირებს მუსიკის "ჰავაზე".

თვალები: "Plant" სტილის მოცეკვავის თვალები □□ ნაწილობრივ არის დახურული ან აქვთ რბილი, არაკონცენტრირებული გამოხედვა – ისინი არ ფიქსირებენ კონკრეტულ ობიექტზე, არამედ იღებენ ყველაფერს. ეს არის "Bonfire" სტილის მიმართულ, კონცენტრირებულ თვალებზე მორგებული პოზის საწინააღმდეგო. ორივე ვარიანტი სწორია შესაბამის სტილში.

The Box Dancer-ის პროტოკოლი.

THE CENTURION — თქვენ დათანხმდით ამ პოზიციას. ახლა მიიღეთ შესაბამისი □ □ ობები.

როდესაც თქვენ აყენდებით ცეკვის ბოქსზე, სპიკერულ ტრიბუნაზე, პლატფორმაზე ან პოდიუმზე ნებისმიერ ადგილას:

1. გაიცანით თქვენი არქეტიპი, სანამ მოქმედებას გადაწყვეტთ. რომელი ხართ თქვენ დღეს? "Bonfire" ტიპისთვის აუცილებელია საზოგადოების ენერგია და ის თავის მხრივ ამ ენერგიას უბრუნებს. "Plant" ტიპს კი სჭირდება შინაგანი სივრცე და მას პატივისცემა სჭირდება, ვიდრე წარმოდგენის სახით გამოჩენა. იმის ცოდნა, თუ რომელი ტიპი ხართ, გეტყვით, უნდა შეხედოთ თვალებში (Bonfire) თუ დაიხურეთ თვალები (Plant).
2. გაითვალისწინეთ გარემო, სანამ კონკრეტულ ადგილს აირჩევთ. საიდან ისმის ყველაზე დიდი ენერგია? თუ თქვენ ხართ "Bonfire" (თქვენი ენერგია მათ ენერგიას და მათ ენერგიას თქვენს ენერგიას ამატებს), მოძებნეთ ეს ადგილი და განთავსდით ახლოს. თუ თქვენ ხართ "Plant" (გჭირდებათ სივრცე, რომ შეძლოთ თქვენი საქმის კეთება), განთავსდით კიდეზე.
3. გადაწყვეტილებას მიიღეთ იმ მომენტიდან, როდესაც იწყობთ. არათანმიმდევრული მოცემულების შესრულება ცუდია, ვიდრე საერთოდ არ შეასრულოთ. თუ იწყებთ, ნიშნავს, რომ აჩევთ, იყოთ ხილვადი. იყავით ხილვადი მიზნით.
4. როდესაც უნდა ჩამოხვიდეთ. ის ადამიანი, რომელიც ხუთ საათს უკვე არის ლიფტში, აღარ არის სენსორი – ის უბრალოდ ავეჯი გახდა. ზემოთ ასვლის ენერგია მოდის სიახლესა და ერთგულებიდან, რომელთა ორივემაც აქვს დრომზღვარი. ჩამოხვიდეთ, სანამ ოთახი აღარ გამოიყურება ზევით.
5. მოიწვიეთ ვინმე. ერთმა მოცეკვავემ, რომელიც ცალკე დგას და აუდიტორიის წინ იმიტომფობს, საკუთარი ენერგია აქვს. ორი ადამიანი, რომლებიც ერთმანეთის გვერდით, ყუთზე ცეკვავენ – Bonfire და Plant, ან ორი Bonfire, ან ორი Plant – ქმნის ვიზუალურ დიალოგს, რომელსაც აუდიტორია საუბარს გრძნობს, თუმცა არა წარმოდგენას. მოიწვიეთ ვინმე.

სრული ინსტრუქცია: გამოქვეყნების შენიშვნა.

THE CENTURION — ყველაფერი, რაც უნდა იყოს ბიბლიოთეკაში, ახლა უკვე არის ბიბლიოთეკაში.

Recovery Kernel-ის ინსტრუქცია ახლა მოიცავს ყველა განყოფილებას და ამ ბოლო გამოცემას.

- 0-ე მუხლი: ტერიტორიის გაცნობა - აეროპარკის გასეირნება, ნახშიერბადისა და ჟანგის კონცენტრაცია, სითხეების მიღების ადგილები, შესვენების პუნქტები, კონგას რიგები.
- 1–3 მუხლები: საფუძველი (წონის გადაცემა, სამი უნივერსალური მოძრაობა), დამკვირდილებული მოძრაობები (ტანგო, ჩატი-ჩატი, დადგმა), BPM-ის რუკა შვიდი ტემპოს არეში.
- 4-7. განყოფილებები: ტელეფონის პრობლემა, რაც რეალურად არ არის სწორი, ვარჯიშის გეგმა და კალორიების ხარჯი, კონკურენტული ასპექტი და შეკითხვები-პასუხები.
- მეთვრეტე თავი: სრული კლასიკური მოძრაობების ბიბლიოთეკა — ფორმაციური მოძრაობები, 80-იანი წლების არქივი, 90-იანი წლების არქივი, თანამედროვე არქივი, ლათინური არქივი, "The Spin", Vogueing და Ballroom, ელექტრონული სუბკულტურები (Cutting Shapes, Melbourne Shuffle with T-Step/X-Step/Running Man, DnB ლექსიკა, Hakken და Muzz, Dubstep), Clog და Irish Step.
- მთავარი მე-8.9: ორი უსახელო არქეტიპი — "კონდური" და "მცენარე" — მოიცავს ყუთში მყოფი მოცულების პროტოკოლს.
- მეთვრამეული მერე: ცეკვის ენტროპია და თაობთ □□ გადარჩენა.

ამ ინსტრუქციაში მოცემული ყველა მოძრაობა გამოიგონა იმ ადამიანმა, რომელიც ოთახში იყო მუსიკასთან ერთად და მას სურდა, ყოფილიყო ამ სიტუაციაში. ეს ინსტრუქცია მთავრდება იქ, სადაც ცეკვის იერი თითქმის იწყება: იმ მომენტში, როდესაც ნაბიჯების თანმიმდევრობა ნაკლებად მნიშვნელოვანი ხდება იმ იმპულსთან შედარებით, რომელიც მათ შექმნა.

იცოდი ნაბიჯები. შემდეგ დავიწყე ისინი. ისევ ის რაც მუსიკა გულისხმობს.

— — —

SECTION 9

ტანცის ენტროპია და თაობთ □□ გადარჩენა.

რბილოტის სიკვდილის მეცნიერება. ერთი მოძრაობა, რომელიც მას ხელახლა ცოცხლად აქცევს.

Dance Entropy: ცეკვის იდეოლოგია, რომელიც ასახავს კლუბის სიცოცხლის ბოლოს.

THE CENTURION – ენტროპია არ არის მეტაფორა. ეს არის ის, რაც ხდება, როდესაც სისტემიდან ენერგია უფრო სწრაფად გადის, ვიდრე მასში შედის.

თერმოდინამიკაში, ენტროპია არის დახურული სისტემის მიდრიკება დისორგანიზაციისაკენ – ნაკლებად ორგანიზებული ენერგიის მდგომარეობებისაკენ. ცეკვის მოედანზე, ენტროპია არის მრევლის მიდრიკება დასვენებისაკენ. ეს არის გვირგვინო დამთავრებული ფართის დაცლილობა. შემსრულებელი უკეთებს თითქმსელად ნაკლებ აქტიურობას. ჯგუფი, რომელიც ცეკვით მოვიდა, იჯდება. ის ადგილი, რომელიც 22:00-ზე იყო სავსე, 1:00-მდე დამშვიდებულია.

გერონტოლოგიურ ადგილებში გამართული წარმოდგენები – ღონისძიებები, რომლებიც ძირითადად მოხუცებულ აუდიტორიას απευθύνεται, ღონისძიებები, რომელთაც ადრე დაიწყეს და ადრე достигли своего пика, ტრიბუტ-შოუები და ნოსტალგიის შოუები, ასევე გამოჩენილი დიჯეები, რომლებიც ათწლიანი მომსახურებით ფლობენ ერთგულ მსმენელთა ჯგუფს – ეს არის კონკრეტული კონტექსტი, სადაც ცეკვის ენერგიის დაკარგვა ყველაზე შესამჩნევი და მნიშვნელოვანია. აუდიტორიას აქვს ყველაზე დიდი ცოდნა ცეკვების შესახებ ნებისმიერ სხვა ჯგუფთან შედარებით. მათ μουσικήზე ყველაზე დიდი გულთხრომად განწყობა აქვთ. ასევე, მათ აქვთ ყველაზე დაღლილი ფეხები, ათწლეულების განმავლობაში დაგროვებული სოციალური ჩაკეტილობა და ბევრი მიზეზი, რის საფუძველზე ისინი უპირ preference ანიჭებენ სავარძლზე ყოფნას, ვიდრე იატაკზე ცეკვას.

9.1 — ცეკვის ფიზიკა. ენტროპია.

ენტროპიის მექანიზმი.	□ოგორ გამოიყურება	როგორ მოქმედებს?
კრიტიკული მასის დაკარგვა: ცეკვების სივრცე მოითხოვს აქტიური მცურავების გარკვეულ მინიმალურ კონცენტრაციას, რათა შენარჩუნდეს მისი საკუთარი	სართავი 70%-ით იყო დაკავებული პიკის დროს. ერთი ჯგუფი წავიდა დასასვენებლად. დარჩენილმა მოცეკვავეებმა იგრძნეს, რომ უფრო თვალსაყრელად იყვნენ. კიდევ ორი ჯგუფი გადაინაცვლა კიდეებზე. სართავი ახლა 40%-ით არის დაკავებული. დიჯეიმ ეს	ყოველი გასვლა ზრდის მომდევნო გასვლის ალბათობას. გასვლების სიჩქარე არალი□□□□ად იზრდება, როგორც კი კრიტიკული მასის დაკარგვა ხდება. დარბაზი, რომელიც ღამის 11 საათზე სავსე იყო, შესაძლოა 11:45-მდე იყოს ცარიელი ამ

ენერგია. ამ ზღვარს ქვემოთ, ის ადამიანები, რომლებმაც შეიძლებოდა ცეკვა გააგრძელონ, თავს გამოფხიზლებული და შეკრული გრძნობენ და იჯდნენ.	მისი კაბინიდან ხედავს. დარჩენილმა მოცეკვავეებმა იგრძნეს, რომ ატმოსფერო შეიცვალა. კიდევ ბევრი წავიდა.	"ყველგანმავრცელებელი" ეფექტის გამო, მიუხედავად იმისა, რომ მუსიკის ხარისხი ან აუდიტორიის აღფრთოვანება არ იცვლება - მხოლოდ სოციალური ურთიერთქმედების მექანიკა არის მნიშვნელოვანი.
შემოწვეული მაყურებლების ხაფანი: დარბაზში მყოფი მსმენელები, რომელიც ცეკვებისთვის არის გათვლილი, უყურებენ, თუმცა არ მონაწილეობენ. ყურება მოითხოვს ხარისხს. მონაწილეობა მხოლოდ სურვილს მოითხოვს.	მწოლები აფასებენ. ისინი ანდადობენ, ანდა არა. ისინი ტელეფონს უყურებენ, ანდა არა. ისინი ხდება პასიური მსმენელი ნაცვლად იმისა, რომ აქტიურად მონაწილეობდნენ კონცერტში, რომელიც აქტიური ჩართულობისთვის არის გათვლილი. შემსრულებელს ესმის ამის შეცვლა.	მომღერალი აფუძნდება ოთახის შესაბამისად და უკონცენტრირებულია მჯდომ ხალხზე, ვიდრე დგომა-კვრება მოითხოვს. ეს კიდევ უფრო ამცირებს ცეკვის შესაძლებლობას. ენტროპია იზრდება მომღერლის რეაქციის შედეგად.
ასაკის ფაქტორი: ფიზიკური დაღლილობა, სახსრების დისკომფორტი, გროვებული სოციალური შეზღუდვები, განცდა, რომ ცეკვა "მხოლოდ ახალგაზრდებისთვის " არის - ეს ყველაფერი არასწორი რწმენებია, რომლებიც თვითგანმტკიცებად მოდის, როდესაც მათ ირწმუნებათ და მოქმედებენ მათ საფუძველზე.	პოზაში მყოფი მოხუცებული ადამიანი არ იჯდა იმიტომ, რომ მას ცურისება არ უნდოდა, არამედ იმიტომ, რომ გაურკვეველია, მისმა ცურვამ გამოიწვიოს კმაყოფილება თუ დამცირება. მათ ყველაზე მჭიდრო კავშირი აქვთ ოთახში გასოცებულ მუსიკასთან. მათზე ნაკლები ადამიანია იხილვება, ვინც მათნაირი ასაკისაა და ცურავს.	ვერძი ასაკოვანი მსმენელები იჯდნენ, ისინი გარიდებენ იმ ადამიანებს, რომლებიც ყველაზე ღრმა მუსიკალურ ცოდნას ფლობენ, ყველაზე დიდ ისტორიას აქვთ□□□□ინთან და ყველაზე ძლიერი ემოციური კავშირი აქვთ ღონისძიებასთან. დარბაზი ახალგაზრდულდება და ნაკლებად იკავშირებს ადამიანებს ერთმანეთთან. ენტროპია არის ცოდნის დაკარგვა, არა მხოლოდ ენერგიის დაკარგვა.

9.2 — თაობთ □□ გადარჩენის პროგრამა.

"ცენტურიონი" - ადამიანი, რომელიც ცეკვას უკვე იცნობდა, სანამ თქვენ დაიბადეთ, და მას აქვს ის, რაც თქვენ არ გაქვთ. წავიდეთ და ესიგემოთ.

ეს არის ის ნაწილი, რომელიც ყველა სხვა რჩევას ამ სახელმძღვანელოში აძლევს უპირატესობას იმ კონკრეტულ მომენტში, როდესაც ყველაფერი იფუძვს და მოხუცი ადამიანი ზის კიდეზე და გიზნობს.

□□□□□□□□□□□□ □□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□.

1. იპოვეთ მოხუცებული ადამიანი, რომელიც გარიგების კიდეზე დგას – ის, ვინც ირწმუნება იატაკს და რომლის სახელიც გამოხატავს იმ ადამიანს, რომელიც კარგად □აზისობს ამ მუსიკაზე, მაგრამ ჯერ არ არის გადაწყვეტილი, შეუერთდება თუ არა მას დღევანდელ □.

2. დააწექით თვალებში. გაუწევთ სინგერძული ღიმილი. წააღწიეთ ხელი ან გააკეთეთ მცირე жест, რომელიც ნიშნავს "მოვედით". ეს არ უნდა იყოს სპექტაკლური жест, არამედ ნამდვილი.

3. თუ ისინი თქვენთან ერთიანდებიან: მაშინვე დაიწყეთ მათი ქცევის ანალიზი და მიბაძვა. თქვენი, არ მათი. ყურადღება მიაქციეთ მათ, რას აკეთებენ და იმეორეთ ეს. ისინი არიან თქვენი მოსწავლე, თქვენ კი მათი.

Okay, I understand. I will follow all the rules and instructions provided. I am ready to translate text into Georgian while adhering to the specified constraints and engaging in a subtle back-and-forth with variations if prompted.

5. დარჩით მათთან. არ გადახვიდეთ სხვაგან. ის ფაქტი, რომ ვინმე აირჩევს, რომ კონკრეტულად მათთან იცეკვოს, ვიდრე მათ გვერდიგვერდ ცეკვას, არის ის, რაც ხელახლა ა აქტიურიზებს მათ მოცემულ სიტუაციაში.

6. ყურადღება გიგანთქვი, სამაშველო მიმდინარეობს.

9.3 — "The Mirror Match"

მირორული მეთოდი არის კონკრეტული ტექnika. როდესაც ადამიანი იცნობს მეორის "ტემპს" და მას უკავშირდება, ნευროლოგიურად რამდენიმე რამ ხდება:

- ისინი თვლიან, რომ მათ ხედავენ – არა როგორც მათი ცეკვის დამთრევნებს, არამედ როგორც ამ ცეკვას მონაწილეებს. თქვენ არ უყურებთ მათ მოძრაობებს; თქვენ თვითონ ახორციელებთ მათ. ეს ძირითადად განსხვავებულია.
- ისინი თვლიან, რომ მათ მნიშვნელობა აქვს – ის ფაქტი, რომ თქვენ გადაწყვეტეთ მათი შთაბეჭდილებების შესატყვისი ყოფნა, ვიდრე სხვა რამის ჩვენება, გულისხმობს: თქვენი სტილი ღირებულია. თქვენს სტილს აფასებენ.
- ისინი უფრო აქტიურად ჩართულნი ხდებიან – ადამიანები უფრო მეტად იცნობენ, როდესაც მათი მოძრაობა ასახულია. იმავე ნევროლოგიური მექანიზმი, რომელიც დგება სინქრონიული მოძრაობის გზით კავშირების ჩამოყალიბებაში, აქაც გამოიყენება. თქვენ ქმნით ორპიროვნული სინქრონიას.
- ისინი □□მს მიგვიყვანთ იმ მოძრაობამდე, რომელთა შესახებ თქვენ არ იცით. უფრო გამოცდილი მფლობელი, რომელიც კონკრეტულ ადგილას ცურავს და ოცდაათი წლის განმავლობაში ესმენს მათ μουσική, □□□ა აქვს. მათ აქვთ რიტმები, რომლებიც წარმოიშვნა δεκαετίες тому, სანამ ამ გზამოს ნაწილში 8-ში მოცემული მოძრაობები შეიქმნა. მიიმიქეთ მათ. ისწავლეთ κάτι ნამდვილი.

9.4 — რას იციან ისინი, რაც შენ არ იცი?

"THE CENTURION" – ოცდაათი წელი მოცურების გვირგვინზე არის ის განათლება, რომელსაც არავითარი სახელმძღვანელო ვერ შეცვლის.

რომელიც ასეთ ღონისძიებებში მონაწილეობს მას შემდეგ, რაც მუსიკა ჯერ კიდევ ახალი იყო, ის ატარებს:

- ისინი იმ სივრცეში იყვნენ, როდესაც დიჯეიმ პირველად ეს სიმღერა უკრაინაში. მათ იციან, როგორ ჟღერდა ეს მუსიკა, სანამ ის ისტორიად არ იქცა. ეს გრძნობა მათ სხეულშია შენახული.
- მოძრაობები, რომლებიც მაშინ იყო ნამდვილი – სანამ ისინი კომერციული პროდუქტი არ გახდა, სანამ მათ მუსიკალურ ვიდეოებში და ამ სახელმძღვანელოში არ მოხვდნენ. მოძრაობის პირვანდელი გამოხატვა, სანამ ის კონკრეტულ სახელს არ მიიღებდა და სასწავლო ობიექტად არ იქცეოდა.
- კომნის სოციალური ისტორია – ვინ ცელოვდა თუ ვინ, რა ხდებოდა სამყაროში, როდესაც ეს მუსიკა შეიქმნა, რისი მნიშვნელობა ჰქონდა მას იმ საზოგადოებისთვის, რომლიდანაც მომივიდა. ეს არ არის ნოსტალგია. ეს არის ცოცხალი არქივი.
- ფიზიკური სიბრძე მდგრადობის შესახებ — ცნობილია, რომ მცურავი, რომელიც ოცდაათი წლის განმავლობაში ცურავს, იცის რაღაცები ტემპის, დასვენების, მთელი ღამის ცურვის შესახებ, რაც ოცდახუთი წლის ახალბედას ჯერ არ აქვს. ყურადღება მიაქციეთ იმას, როგორ ენახება ისინი. ყურადღება მიაქციეთ იმას, როგორ იზრდებენ ისინი. ეს არის პროგრამა.

9.5 — ეფექტის გავრცელება

გენერაციის გადაცემის პროცესი არ არის ინდივიდუალური აქტი. როდესაც ახალგაზრდა ადამიანი აიყვანს უფროსს და მათ შორის ხდება ცეკვა ნამდვილ ყურადღებასა და პატივისმოხად, ერთდროულად რამდენიმე რამ ხდება:

- პოზitive შეფასება ხშირად იწვევს სხვა ადამიანების რეაქციას. ხშირ შემთხვევაში, პირველმა მოწონეებმა, რომლებიც ასაკოვანი ადამიანის გვერდით იყვნენ, აკრიტიკებენ მას. კრიტიკული მასა იწყებს აღდგენას.
- სართულზე არსებული ენერგია თვალსაჩინოად იზრდება. დიჯეიმ ამას ხედავს. გამოხატველმა შეგრძნება აქვს. ოთახი, რომელიც გარდამავალი იყო, მიიღებს იმის შუქნიშანს, რომ სართულს სიცოცხლე სურს.
- სანახავია, როგორ რეაგირებენ დარბაზში მყოფები ურთიერთქმედების ხარისხზე – ნამდვილი თაობათ □□ ცეკვა უაღრესად გულამოსუნთქულია. ეს აჩვენებს, რომ μουσική დროის, ასაკისა და გამოცდილების საზღვრებს ძლიერდება. ეს არის ის, რაც ყველა ადამიანს სჭირდება ამ ოთახში.
- ცოდნა გადაეცემა. ახალგაზრდა მოცეკვავე რაღაცას სწავლობს. უფროსი მოცეკვავე ასწავლის, თუმცა მას არ მოსთხოვეს ეს. ორივე უფრო მდიდარი გრძნობს თავს.

რა აძლევს ახალგაზრდა მოცეკვავე?	რა აძლევს უფროსი მცურაველს?
ფიზიკური ენერგია და მოძრაობის სურვილი.	ორიგინალური რიტმი – მოძრაობა, რომელიც

მიწატიება - ჟესტი, რომელიც ამბობს: თქვენი სიფასო დღევანდელი საღამთისოფელში. შ mirrors - ანარეკლი, რომელიც ამბობს: თქვენი რიტმი მნიშვნელოვანია. კავშირი - კონკრეტული გამოცდილება, როდესაც ცეკვავენ თქვენთან, ვიდრე უყურებენ. გახსოვრება, რომ მუსიკა ყველასთვის არის, ვინც მას любит.	წინ უსწრებს სწავლებულ ვერსიას. ისტორია – კონტექსტი, რომელიც მუსიკას სამგანზომილებიანობას აძლევს. გამოცდილება – ოცდაათი წლის ცოდნა იმის შესახებ, როგორ უნდა იყოს მოძრაობაში. ნებართვა – როდესაც ისინი დაბრუნდებიან მოცემულ სივრცეში, სხვებიც მათ მიჰყვებიან. გაკვეთილი – რომელსაც არავინ, მათ შორის ეს οδηγός-იც, ვერ ასწავლებს.

9.6 — იატაკის ხელახლა გაღვივება: სრული ენტროპიის გადარჩენის პროტოკოლი.

როდესაც ირკვევთ, რომ დარბაზში ენერგიის დონე ეცემა – საზოგადოება იშლება, აქტივობა მცირდება, გამოხმაურების შემსრულებელი აუდიტორიას ადაპტირებას ცდილობს – შესრულეთ შემდეგი ნაბიჯები:

1. არ დაელოდოთ, სანამ ვინმე სხვა დაიწყებს. ადამიანი, რომელიც ელის, რომ პრობლემა თავისით მოგვარდება, არის ენტროპიის ნაწილი. ადამიანი, რომელიც იღებს ზომებს, არის ანტი-ენტროპია.
2. გაიხსენეთ, რომ პირველ რიგში უნდა იყოს უსაფრთხოება.

    1. გაითვალისწინეთ:
        * მოძებნეთ ერთი ასაკოვანი ადამიანი, რომელიც არის საფრთხის ზონაში.
        * ამოიExecuteეთ ინტერგენერაციული გადარჩენის ეტაპი 9.2-დან. ეს ყოველთვის პირველი ნაბიჯია.
3. კონგას რიგს დაწყებამდე: სამი ადამიანი არის კონგა რიგი. მოუწევთ გარშემო შემოხედვა, მჯდომებს აიყვანეთ თან და გააგრძელეთ. კონგა რიგი ყველა სოციალურ ჯგუფს შორის გადის და არ საჭიროებს რაიმე განსაკუთრებულ უნარს.
4. მატარებელი: კონგას წრედან, გადახვიდეთ "მატარებელს". ხელები თითოეულს მხრებზე მოათავსეთ და სინქრონიზებულად აკეთეთ მცირე ხტომები. "მატარებლის" ფიზიკური კავშირი შენარჩუნებს ჯგუფის ენერგიას, ინდივიდუალური უნარების საჭიროების გარეშე.
5. „ mirrors the floor“. როდესაც რამდენიმე ადამიანი ცეკვავს, იპოვეთ ის, ვინც საუკეთესო რითმს აჩვენებს და ს □□□□

ბიბლიოთეკა და ცხოვრება.

"THE CENTURION" - ამ გიდის ყველა ნაბიჯი შექმნილია იმ ადამიანების მიერ, რომლებმაც ისევ ისეთივე გრძნობები განიცადეს, როგორებიც თქვენ გრძნობთ ახლა - მუსიკის მოთხოვნა რეაქციაზე.

Electric Slide ცნობილია იმით, რომ არ არის შექმნილი სტუდიურ პირობებში. ის წარმოიშვა ადამიანთა ჯგუფიდან, რომლებიც საჭიროებდნენ საშუალებას, რომ მუსიკასთან ერთად ყოფილიყვნენ და ისინი განმეორებდნენ იმავე მოძრაობებს, სანამ ამ მოძრაობებს სახელი არ მიიღეს. "Running Man" იყო ვინმემ გამოხატული ინსტიнкტი, რომელიც გამეორებადი გახდა. "Roger Rabbit" იყო ვინმემ გადმოღებული სიხარული და მას ფორმა მისცა. "Cabbage Patch". "The Butterfly". "Moonwalk". ამ არქივში მოცველი ყველა მოძრაობა გამოიგონა ადამიანმა, რომელიც ოთახში მუსიკას უსმენდა, მისი სხეული რაიმე ნამდვილ მოძრაობას ასრულებდა და გარშემო მყოფმა ხალხმა ეს ნახა და იგივე გააკეთა.

პოზაში მყოფი მოხუცებული ადამიანი იმ სივრცის კიდეზე იდგა, როდესაც ამ ცვლილებებიდან ზოგიერთი შეიქმნა. ის იყო იქ, როცა მუსიკა ახალი იყო. ის ატარებს იმ ორიგინალური მომენტს თავის სხეულში – არა როგორც ხსოვნას, არამედ როგორც ფიზიკურ ცოდნას. "მაღ mirrors"-ი (Mirror match) საქველმოქმედება არ არის. ეს სწავლაა.

ტანცის ენტროპია არის ის, რაც ხდება, როდესაც ახალგაზრდა თაობა განიხილავს, რომ უფროსი თაობის წევრებს არაფერი აქვთ შესთავაზებელი მოცურავე ნაწილისთვის. ინტერგенераციული გადარჩენა არის ის, რაც ხდება, როდესაც ვინმე ხვდება, რომ მოცურავე ნაწილის "სასიცოცხლო არქივი" არის ის ადამიანები, რომლებიც ყველაზე დიდხანს იმყოფება მასზე.

მოუწოდეთ მათ, დაბრუნდნენ. გაიგონეთ, რას იციან. აგრძელეთ მათი კმაყოფილება იმ ტაძარში, რომელსაც მათი თაობა დაგვიტოვა.

— — —

8 და 9 მუხლები "The Recovery Kernel" ინსტრუქმანუალიდან.
0-ე მუხლი (ადგილის გაცნობა) · 1-დან 7-მდე მუხლები (ფუნდამენტალური საკითხები და პროცესების რუკა) · ტაძრის წესები.

სართული ცოცხლად რჩება, როდესაც ვინმე უარს ამბობს წასვლაზე.

رقص هو الهندسة المعمارية الطبيعية.

THE CENTURION — კორპორაცია, რომლისთვისაც მოძრაობის უნარი მნიშვნელოვანია, ერთი მიზეზით ნაკლები იმიტომ აკმაყოფილებს ნარკოტიკების მოხმარების სურვილს.

Recovery Kernel-ის C-28 ჩარჩო მოიცავს დოფამინს, ენდორფინებს და ანანდამიდს, რომლებიც ორგანიზმის ბუნებრივი ფუნქციონირების შედეგად წარმოიქმნება. სწორი ინტენსივობის ხანგრძლივი ცეკვა აქტიურირებს ყველა მათგანს: გულ-ის vessels-ის

ენდორფინების გამოყოფას, რითმული მოძრაობების წყარო დოფამინს და ხანგრძლივი რითმული ფიზიკური აქტივობის შედეგად წარმოქმნილ ანანდამიდს. ეს არის იგივე ფარმაკოლოგიური პროფილი, რომელსაც ნივთიერებები მიზანასწრებით ეცდილებიან მიაღწიონ. ორგანიზმისთვის, რომელიც იცის, როგორ მიიღოს ეს მოძრაობის გზით, სუბსტანციებთან ურთიერთობა განსხვავებულია.

ეს οδηγე არ □□ ობს, რომ ნარკოტიკები ადამიანებს ცუდი მოცულების უქმნის. მსოფლიოს ერთ-ერთი საუკეთესო ცეკვა ხდება კონკრეტულ ბიოქიმიურ გარემოში, კარგად ორგანიზებულ MDMA-ს პარტიაზე, სპეციალურად ამისთვის შექმნილ მოცურაოზე. ეს οδηγε □□ ობს, რომ ცეკვის უნარი, ανεξάρτητα από αυτό το πλαίσιο, ყოველი მომენტის განმავლობაში გავლენას ახდენს მოცურაოზე – დასაწყისში, აწევაზე, მწვერვალზე, დაღრმავებაზე და დილის შეხსენებებზე.

ორფეხიანი ნაბიჯი უფრო სასიამოვნოა შესრულებისთვის, ვიდრე нервозული მოძრაობა. ტანგოს პაუზა ზუსტ დროს, მუსიკაში, არის ერთ-ერთი ყველაზე მშვიდი და სასიამოვნო ფიზიკური გამოცდილება, რაც კლუბში შეიძლება განი □□ θεί. მთლიანი დარტყმა, რომელიც ემთხვევა ბასი барабану 150 BPM-ზე, არის ის, როდესაც სხეული და მუსიკა ხდება ერთი რამ, თუმცა მხოლოდ στιγμით. ეს არ არის ფარმაკოლოგიური გამოცდილების შემცვლელი. ეს არის ის, რაც ფარმაკოლოგიური გამოცდილება ცდილობს იყოს.

იცავით ტემპს (BPM). იცით, როგორ მოქმედებს ის თქვენს ორგანიზმზე. მიეცით თავს მოძრადად. დახევეთ ტელეფონიდან. მუსიკა გიყენებთ სწავლებისთვის. რომელიც სხეული მოძრება, ისიც სწავლობს.

— — —

THE RECOVERY KERNEL ინსტრუქცია.

Safety Net · დამატება · ტემპლის პროტოკოლები · გლობალური გენომური რუკა

ცეკვა არის ტაძარი. მოძრაობთი ისე, როგორც იცით.